
体育科学丛书
1
〔日〕宗道臣著
郭　博译
少林拳在日本

少林拳在日本

〔日〕 宗道臣 著 郭博 译

目 录

第一编 现代日本兴起的少林寺拳法

第二编 少林寺拳法入门

编辑出版：科学时代杂志社

正文印刷：哈尔滨日报社印刷厂

封面印刷：哈尔滨印刷一厂

发　　行：科学时代杂志社发行组

期刊登记证：黑龙江省第038号

定　　价：0.40元

前言

少林寺拳法这个名称，在日本广泛地为人们所知，那还是最近几年的事情。昭和二十一年（1946年），我从中国回到日本，开始传授拳法的时候，几乎还没有人知道少林寺拳法这个名称。战前人们只在一、两篇小说中看到铁球流星、飞檐走壁等武功，就认为是传说中的武术了，至于真正介绍拳法的门路和招数却一次也没有，就是现在仍有很多人认为拳法只是空手对打的功夫。

那么，少林寺拳法到底是个什么样子呢？这件事还得从根本上说起。少林寺拳法发源于中国河南省的少林寺。从达摩传教以来，为了禅僧们护身练胆和增进健康，就把武术与坐禅作为并行的必修之课了。可是，长期以来都以秘不外传为原则，除接受入山出家后成为佛门弟子之外，对其他人是拒绝传授技艺的。为什么要有如此严格的规定和限制，不准许向外传艺呢？那是因为这种拳法作为武功来说，具有非常大的威力，一旦传给品德不好的人，用在胡作非为上是要闯大祸的。

读这本书可以理解，少林寺拳法是全凭力的强度、拳的坚实而获得制胜敌手的一门武术。拳师所传授的武功多半是凭借轻轻攻击对手经络穴位的要害处取胜的。有时就是一位婀娜多姿的少女，也可能制服住一个一般的彪形大汉的。

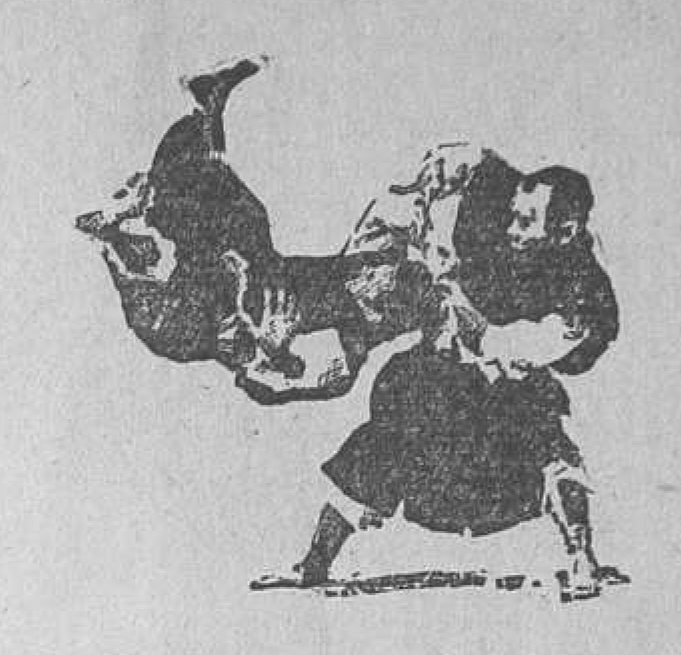
为此，我也恪守中国的传统，从回国以后，对没有通过教规的正式仪式、诵念过誓词的人就一律不传授这门武功。然而，这只是传统的理由。不料，坚守这种秘密主义的做法，不知不觉地就导致了传统招数与技艺的失传。由于误传，少林武功的精神实质也就越来越走样了。所以，借此次光文社邀稿成书的机会，我决心把学到的少林寺拳法真传，向广大读者公开，作为弥补以往误传损失的一种方式。我写这本书的时候，为使没有武功经验的人也能看懂，特别对技巧动作做了必要的解说。

通过这本书，能够让世界古老历史上流传下来的，作为后手必胜的护身术——少林寺拳法，为某些人或更多的人正确理解，并从中得到教益，就实现了我多年以来的最大愿望。对此，我深感荣幸。

昭和三十八年七月

宗道臣

第一编　现代日本兴起的少林寺拳法



一　什么是少林寺拳法

1、冲入练武场

（1）一定请师父传授几招儿

昭和23年（1948年）春，离樱花开放还早一些的日子，在少林寺拳法练武场还没来得及筹办的时候，发生了这样一件事。

这天天刚亮的时候，有人通通地急促地敲着大门。我急忙起床，走出去一看，只见一个年约四十开外，鼻下留着两撇"仁丹胡"，穿一身和服，目光炯炯的男子站在对面。当我问他有什么要紧的事时，他说："我是从京都绫部来的，气功安川七段。因为听说有种叫做少林寺的拳法是从中国传来的，所以，我特地从远道而来想请教几招儿，望师父一定传授——。"

话说得很有礼貌，而态度却明显地表现出是"挑战"。那时我刚从中国回来两年，是三十七岁，但还没留胡须。生活虽较艰苦，但还很安闲，加上生来的童颜与血气方刚的年龄，乍看起来好象只有二十七、八岁的人，简直象个青年学徒。通过院子时，他对我本人表露出奇异的神色，好象说："太年轻了。"

我对他采取安然放纵的态度，听着他口若悬河的表白。约经一个多小时，他终于讲完了气功的由来和创始人的传奇。他认为，气功就是神爱之道的合一，把自己和宇宙万物调和一气，就达到了气功的最高境界。连风儿与树叶轻轻的私语，甚至鸟儿的鸣叫声，都可理解为那是从天国传来的声音。又说，他在海军服役时还学过武士道，那是只有军官们才能学到的外部禁止学习的武士道，是一个人挺起胸膛可力抵五个人的绝技。

接着，他还讲了他当宪兵时的一次打斗，三十多个人也没打过他，连被誉为摔跤界的天龙关（是关西相扑界协会的风云人物），都被他用一只手打倒了。我装做很吃惊的样子，听完了这冗长而又是自吹自擂的惊人的话。那时，我还真不知道他这神乎其神的气功，到底能有什么样的效能。

这天早晨，我陪他一起吃了早饭。吃饭时他又强调说了气功从来就凌驾于其他武功之上的话。我半信半疑，但是对他自称的七段段位却表示钦佩，因而默默地谛听着。他饭后又喝了一杯水，一动不动地歪着头，又说，希望我能教他几手少林寺拳法。

“少林寺拳法，象一般武术那样可以表演，但不能和其他流派的武术家去争夺胜负。它是准备护身的，只供自己护身，不准与他人寻衅斗殴，这是我们坚定不移的信条和原则，一向是不准向外传授的。因此，对没有正式步入佛门的人更是不能传授的，请原谅！”我这样回绝了他。

然而，他执拗地纠缠不休，非得让我教他几手不可。念他远道而来，我也就没办法再推辞了。

“按理说，秘不外传的拳法，应该一律不让局外人看见才是，可是这回又不得不表演几招，所以，我也要请你把最好的气功本领拿出一、两手，让我领教领教。”我说。

他立刻就答应了。

“那么，我先试试看。”他站起身，就向练武场走去。

（2）　怎么倒了？气功七段！

他说：“先献丑了。”然后采取身体下蹲的姿势，一边扭摆着腰部，一边把腿荡开个半圆形，手就象跳日本舞蹈那样，优美地左右挥动着。我随着他手脚移动的方向耐心地看着。当他向前方抬起左腿，身体向右倾斜的时候，两只手从右向左象捧着什么东西似的，接着把上体向左扭转作抛物状。我对他这种不合乎力学原理的动作产生了疑问……。他看到我这种怀疑的表情时说：

“出现的破绽，实际正是我自己故意要这样做给别人看的一种姿态。如果没有技术把握，若缺乏耐力就得倒下去了。”于是又把左腿向前跨出一步，左手在中部张开采取等待的姿势。

因此，我有充分的机会动手。“看拳了。”说着声到人到，我紧逼上前，同时踏出左腿，右拳就向他的面部直推过去。他采取了一个鹞子翻身的转体动作，当他在中段用左手转一圈直冲过来抓我的右手时，我的右手已回到原来的部位。瞬间，他一闪一晃又整顿一下姿势，我用右腿轻轻地连踢他的腹部。他，终于跌倒在两米以外的地方了。

真正看过少林寺拳法的人，



同「气功七段」的较量



1、做好准备





2、开始交手



3、踢打对方



少林拳的踢打防御技术

当然是知道它的厉害的。如论空手短打刚强有力的话，少林寺拳法是当之无愧的。动作之快，犹如飞燕那样迅疾，敏捷；力量之大，则象猛虎一般暴烈而勇猛。即使对手也象流星似地躲过一次突然的袭击，那也不能算是行家里手，非得连续躲过两次、三次，那才是出色的对手。看来，这位安川气功七段，对此好象一窍不通。

我等他站起来，告诉他："这就是你要看的少林寺拳法。"这次使的是在几秒钟内能打出十八招的白莲拳第一套的快技法（见图，八秒钟能做完两套动作），这是单独练武时使用的。

这种白莲拳与后边出现的龙华拳、龙王拳与其他少林寺拳法统称为少林寺拳法。

当他看到我霹霹啪啪围绕他前后左右闪展腾挪的动作，听到划破晨空的拳脚声，他用两手捂住前胸出神，真有点眼花缭乱了。

"啊，这回我可看到了真正的拳技了，在任何地方也没看过这样精采的武艺呀！""不，不行！气功的踢打没有这么厉害，快停下吧，已经看得很过瘾了。"

说话间，我们又回到了待客室。接着他又说："过去只是传闻，这次可亲眼看到少林寺拳法的踢打了。"边说边坐在椅子上看着我说，"今后再不敢以为自己的气功是独创的绝技了。"冷不防他用两手使劲地握住了我的手。

真没想到，他在谈话时突然把两手向内侧弯过来捏住我的两手，而他的右手却从下边抓住我的右手，所以，我的右手当然就反转过来，于是我得以充分地利用反过来的右手，用了一招龙华拳（解说见应付对手的"反手摔的妙技"），用大姆指与另外四个指头压住对手腕部的寸关尺部，使其剧痛。他随着我的动作弯了腰喊着："痛啊，痛啊！"接着再用左手向外一扭，他又返回去坐在椅子上。

他红头涨脸还很抱歉地说："这两下子若是一般人一定受不了，先生不愧是一个一流的武术大师，被握住的手发麻，这说明你是很有力气的。"

"哪儿的话呢！我还没有你所说的气功大师那样能把五寸粗的松树拔地而起，能把十人搬不动的大石头举过头顶那样大的力气。手发麻的原因并不是力的所致，而是少林寺拳法的技巧啊！"我说完笑了。

这时，他的态度变了，一边说一些抱歉的话，

白莲拳的部分动作



1、准备交手





2、从右侧防卫



3、往里收

一边让我原谅他的错误。接着又恳请我收他作为门人弟子，但因我没有招收门外弟子的计划，他遭到我断然拒绝后就回去了。正好那天有几名铁道公安官员，早九点交待完勤务来到教练场地，因听说对方是个气功七段，所以当时也都想见识见识。

（3）什么是少林寺拳法

那时，我的练武场叫做日本正统北派少林寺拳法会。可是当时不用说少林寺拳法，就连拳法这个词，人们都不知道，能理解与剑法不同的算是不错的了。艺术家座八拳竟错误地把拳法当成是制定法律的宪法呢（因为日本拳法和宪法的发音相同）。也有的苦笑着问是哪位大学老师来讲授呢？

他们所说的拳法，还是战争中轻视中国武术的一种错误认识。那自称几段几段的人突然出现练武场，同行们认为那是出于破坏练武场的目的而来的。

又过了好几天，一个在中国当过很长时间宪兵，复员后在当地驻军教柔道术的男子，经过打听找到了我这里。他自称在中国的宪兵队里工作期间与一个当宪补的武功超群的中国人比试过拳法，不费吹灰之力，用柔道术就把他摔倒了。接着他问："你所练习的少林寺拳法是个什么样的拳法呢？"遗憾的是，一两句话是没办法说清的，只好又把他领到练武场。

他谨慎地想用左手抓住我右袖，用右手握住左襟，这只是瞬间的事情。我把他的右手轻轻一推，从左下方用左手抓他的右袖，从外侧抡出右手做剪的动作，这是罗汉拳的"反卷袖"动作。因为他的身体没有腿和腰的支撑，扑了个空，翻倒在地上。

我等他起来，用龙华拳中一个小巧的动作又把他摔倒。"怎么，不动了呢？"他因为疼痛脸色发白，象做梦似地被摔倒在地上，"服输了。"这个闯入练功场的青年，现在已是少林寺拳法的东京武道院长老了，名字叫内山正范士（他也是柔道七段，这是他年轻时的事情）。

（4）理想的护身术

我写这样的往事经历，并不是说少林寺拳法比气功和柔道都优越。气功与柔道和少林寺拳法，好比野球和垒球与橄榄球那样，基础和训练规则都不同，把这些不同性质的竞技放在一起比较，真是风马牛不相及的。若问哪方面好些，这要取决于自己的兴趣，不要受某些人的传说影响才好。



4、手肘快速伸缩



5、中段前推



6、反向踢

如试问摔跤和柔道比赛，哪一方厉害的话，恐怕还没人能给以确切的答复吧。摔跤是角力，柔道是以八段战决定胜负。摔跤并不比柔道弱，反之，即使柔道三段被大力士摔倒，也不应该说柔道就比摔跤弱。

那么，现在世界上练什么功夫最有力量呢？因为规章技法不同，谁也不好一言断定。即使断然说出，若被贬低的一方听到，灾祸就有可能降临到头上，你是承受不起的。

连日来，进行了徒手 空拳 的教习，有拳 击选手，有武士道前辈，各路同行接连不断地到来。他们来过之后，我必须把当天用过的少林寺拳法记在揭示板上，一看便知，我还从来没有输给对方过。到这来的同行，多数是自以为了不起的自吹自擂的人物，如接待不周还恐怕后来惹事。当我每次想用粗暴手段对待他们时，又感到他们很可怜而过意不去。但觉得对那些特意来挑战的人，还不能心慈手软，得彻底地整治他们一顿，让他们痛得两天不下床，以后，就再也不敢露面了。

少林寺拳法，是刚柔一体的技法（刚法是踢打之技；柔法是扭打之技，二者是浑然一体的技巧）。踢打也好，扭打也好，现已作为完全合乎理想的传统护身武术流传下来。幸好这几次都没受到什么危害，应付得从容不迫。虽然每天都干得很顺利，但却冒着很大的风险打发着日子。



7、手向下收



8、再踢

2、传授中国少林寺秘术

（1）什么是武术

我教的少林寺拳法，到底是什么样的拳法呢？简而言之，这个特殊名称的由来，原是来自中国河南省少林寺中的一种"修行法"，古代叫做"易筋经"（自由活动锻炼筋骨的修行），发源于古代印度，传进中国就作为佛门弟子增进健康、护身练胆为目的的一种方法。与其说原来是作为佛门弟子修行的一种手段，毋宁说作为护身武艺更为确切。因为从古以来少林寺所修练的武术之"道"，要比佛门坐禅所修的"道"出名得多。至于如何把武艺学到家，练出高水平来，在没成为佛门弟子之先那是不可能的，也是绝不允许的。因此，"武"的本义，前提必须是在受到攻击之后，才能把武功作为



9、从左侧防卫

护身的手段来进行自卫，所以，与其他"武道"是根本不相同的。

我们人类也要经过竞争生存的严峻考验。战胜者生存，惨败者死亡，优胜劣败，历来如此。

我们的祖先，在太古未开辟的时代，象其它动物一样凭借身体四肢的力量，争取生存是毫无异议的，那种原始格斗法也是靠体力争胜负的。因为若想制服力量强的大动物，就得讲究一定的格斗方法，可这还说不上是护身的武术。

当人们发现和能够应用各种技巧原理，才能制服住比自己强大的对手，便摆脱了原始格斗法。后来在实践中把战胜对手的方法、技能，经过系统的整理、苦练钻研，才成为防身的武术。

再看一下"武"字的意义吧。公元120年前后，后汉许慎写了一本《说文解字》，这是一本中国最早的解释中国文字起源和意义的书。书中说："武是安抚，止戈（戈是长矛）的意思。镇压暴力，平定祸乱，恢复以人道为本，安抚敌人，统一四方，就是武的本义。"据此，武力的意义乃是表示停止战斗，致力于文化、和平的事业的一种贡献，绝不是为了寻求战斗而毫无意义地杀掉敌对的一方。

（2）以克敌制胜为目标的武功

我们知道，日本历史上武术的门类很多，但那只是以比赛取胜为目的。我在中学时候就学过柔道，那时同伴们练习柔道的宗旨，也只是为了在比赛中取得胜利而已。

所以，在比赛前都拼命地练功夫，这样就有的同学折断锁骨或挫伤了手脚。怕比赛前缺席，上班生就用绷带给绑好，虽有些小毛病也不休息，仍继续苦练。

出场比赛时，总是对胜利者大加赞扬，对技能差的输方，谁都不屑一顾。日本人的恶癖向来就是欺负弱者，这在世界上是一种极特殊的风俗和习惯。因此，无论个人或团体，在比赛时都怀着必胜的信念。殊不知强中自有强中手，无论如何，也不可能把别人的技术估计得那么充分，只知道除自己以外都是比赛的对手，虽然嘴上都说得那么漂亮，如确实知道对手是个强者，就宁可不交手，也不愿当场败下来。

常听有人说："那家伙比我差远了。""这回一定把那个人摔倒。"等到一上场比赛，即或是同学好友也经常是以敌意相对。虽然老师也常讲些精神修养之道的话，但比赛时就全然不顾了。

前不久，我有一个熟人的孩子，柔术相当厉害。中学生时体重达112公斤，虽说是柔道三段，跟老师组的六段比赛两三回，这个孩子都获胜了。老师说：因为六段已经接近五十岁了，体力不足，必然败北了。从此，这个孩子自以为了不起，盛气凌人，对老师们提出的理由不以为然。

前些日子，在和老师们练习时，又强行把老师摔倒，并把筋骨挫伤。他以为练的目的只是为了比赛取胜，把强力当作第一重要，所以才训练出这样的后生。

柔道本身并没有使人变好或坏的因素，只限于把比赛作为衡量技术水平的标尺，并不意味着其结果非胜不可，比赛也不是人类的必然需要。

少林寺拳法与其他武术活动的宗旨是完全不同的，因为它是以精神修养和护身练胆、增进健康为目的的。正因为如此，它的学练宗旨是以互相研究技艺、共同提高为乐趣，而不是以战胜对方为目的。

日本的修行法，历来与追求乐趣、寻求愉快的宗旨相差很远。我在练柔道之前，在小学五年级练过剑道。那时练剑道的方法很简单，只是每天被高年级学生用竹剑劈打而已，并不特别教给打法方面的技巧。还说，一边被打，一边就自然领会了其中的奥秘。但遇到力量强的对手是没有胜利可言的。只能是被无情地殴打罢了。

我学了二年剑道，在刻苦的练习中，竟被上班生把头的侧面骨膜打伤了。

从那以后，我又改练柔道。在实际练习中看到和体会到的与上次练剑道的方法也没什么两样。每天的训练，仍然是被摔倒，被打的次数要比给与尽心指导的时候多得多。

（3）吊起脖子练功和与牛格斗的修练

古代的日本武术，采用的是极端不合理的操练方法。我祖父讲他在年轻的时候练古柔道的故事时说，为了防备套住脖子被勒死，叫人每天用绳子套在自己脖子上练习耐勒的功夫。

开始练时是把脖子套在一个用棉布结成的很粗的套子上，绳套逐渐变细，最后用粗草绳套住脖子练习。那很粗的一道黑痣的斑痕，仍残留在祖父的

脖子上。这是祖父亲口对我说的故事，我也亲眼看到祖父脖子上那一道黑痣似的斑痕。一想起这种推残人体的操练方法，使人感到那是多么令人憎恶的愚蠢的时代。这种生命攸关的极不合理的操练，据说是练习中的一个关键。接受这种练习的人得经过十年的苦练，才肯传授武艺，这是多么荒唐的做法！脖子被套住后，最快也得十几秒钟才能下来，下来再套，反复练习不已。我想，若是套在要害处，一秒钟就足够了。

现在也有一部分人把这种操练方法称之为"武道"，至于所有武道是否都这样做暂且不论，因为时间早已过去，为了引起人们的重视，千万不要再干这种不合理的操练了。

记得前年，在《文艺春秋》上确实看到了一篇人跟牛格斗而受伤的故事。写的是一个八段的大师，为了锻炼拳力和劈掌，进深山专修多年，后来又到美国去锻炼劈砖。没想到U、S、A的砖比日本的坚固，很难劈开。牛比砖更难对付，受伤是必然的。

然而，杀牛的方法好学，只掌握住有效的技术就行了，而砖瓦是建筑上必用的材料，专练用立掌劈砖必须得练好多年，现代人恐怕是没有这个耐性吧。

（4）从六岁的幼儿到七十五岁的老人都练功

少林寺拳法的修练方法，为什么以互相琢磨技艺，共同研讨技法，寻求乐趣为宗旨呢？那是因为我们从不主张先动手打人，而是有把握以后手取胜的缘故。少林寺拳法是采取"守主攻从"的方针，就是说以守为主，以攻从之的办法，采取守势，掌握完善的反攻技术，制服敌手是完全可能的。因此，象武术前辈欺负后辈啦，自己在练武场随便胡来啦等等做法都是不允许的。并且在练功房或练武场上都是由教者或前辈们对每一出拳和踢腿，都要手把手地传授，执行一种既教武艺又教人的方法，所以，非常注意如何对待人的问题。

从技术上看，汲取了传统的艺术精华，姿势优美，动作明快，富于惊险性，在其他武道里是从来也没有过的。尤其少林寺拳法包括六百余种绝技，即使修练若干年也有体玩不尽的兴味。何况合理地锻炼筋骨与防攻技术，既增加了力气，又提高了技艺，何乐不为呢！

另外，对从事此种锻炼的人，不限性别和年龄，这也是少林寺拳法的一个特征。举例来说，如最高龄的日本少林寺武道专门学校校长大野广一，原陆军中将，年已七十五岁，每天早晨还精神饱满地到练武场去练功。年轻一点的，如京都十二岁的天才少女松本姊妹（孪生）已达准拳士级（类似柔道一段）.再小一点的是昭和三十八年(1963年）在大阪阿倍野体育馆召开的近畿大会上，有一个六岁儿童出场表演获奖，他是尼崎武道院的雄原二世。

此外还有作为佳话传颂的是香川县直岛的上田——独臂拳士（四段），现在还是直岛武道院指导后代的健将。还有值得一提的是我们干的这一行是直接为社会服务的。我们自信，它能在增长体力的同时，也自然地能增强胆量。

3、支持了中国民族运动的拳法

（1）仁王的雕象也塑造修练拳法的姿态

根据史实考据，不使用武器而用自己的手脚作护身的武术，很早以前就存在了。

据说古希腊的奥林比亚平原，现在还保留着希腊古代摔跤的原型。

印度无手胜流的护身术，从废墟的壁画中和石象等文物里还能明显地看到三千多年前佛教产生当时所盛行的护身术。它的完整的传统形式，构成了印度拳法的一大特点，后来就成为东洋医学基础的经脉疗法（引人注目的是近年来已开始研究经络的血液循环和精神系统的关键性的医学）。能正确研究筋骨的运用就可使本身掌握卓越超群的技法，如反其道而行之，就可能成为随便主宰生杀予夺的罪人。

印度拳法的传授是根据有名的佛法守护神仁王神创始的。日本历来都是在一些寺院的入门处，雕塑着一尊力大无比的仁王守门神。仁王神的姿态是立起五个手指，并完全张开。这是印度拳法独特的姿势，手形与日本柔道有本质的不同，再就单手握拳的方法，也与日本柔道、相扑不同。它不是把拇指握在里面，而是把拇指放在外面握住小指的一侧，这是一种特殊拳。

佛教不一定非教武术不可，对仁王神塑成这种

练武的姿态，也许有人认为是可笑的。然而，佛教也绝不是专教慈悲忍辱的宗教。象征佛教的是由各式各样的佛象来证明的。京都的教王护国寺中四大金刚都拿着长枪、短剑，现在仍当国宝一样看待。即使是被称作慈悲无量的观音菩萨、千手观音等所持的武器，也只是为了杀生才携带的。这些事实说明，佛教原来不只是以慈爱为本，而是很重视武力的，只是为创造理想的世界而积极活动在世人面前，奉劝世人，惩恶扬善而已。

这说明印度教为了保护正法，并不都是只提倡空手的拳法，而且必要时也是可以使用武器的。

神佛的世界有恶鬼和邪神；人类世界当然也有好人、坏人之分。正确的事有时只靠正派也不一定能很好地生存下去，因为任何时代也断绝不了干坏事的无法无天的人。为了保持正义与正法，涅槃僧也确认暴力的发动是必要的。释迦教是主张人类平等、博爱的新教，在创立佛教的当时，面对着印度保守的种姓等级制度的婆罗门教和王公贵族的迫害，承受着各种阻碍和无法者的袭击。因为众多的佛门弟子认识到：如再忍耐下去，不用说推广普及新教，就连自身的生命安全也保持不住。因此认为保身和护法就需要一定的武力，所以，对各种武术的修练也就很自然地提到日程上来。

这种同时重视博爱，又重视武力的思想，叫做"力爱不二"，表示这种"力爱不二"的思想，就是佛教卍字的象征。

（2）　达摩传进中国的拳法

为了保护佛教修行僧们的安全与健康，印度拳法完成了这一重要的历史任务。少林寺拳法是根据距今一千五百多年前，继承释迦牟尼的二十八代衣钵的圣者达摩传到中国来的。这个宗教传来的初期，这一修行科目不叫拳法，叫易筋经（就是中国称为"达摩祖易筋经"的护身术）。达摩易筋是在传授坐禅修业的同时传授的，就这样渐渐在中国盛行起来了。

由于易筋经比坐禅更新颖有趣，并能收到良好效果，所以达摩特意住在河南的少林寺内传授禅拳，并以拳法为中心。从此以后，不论什么时候，一提少林寺，都把它作为禅宗的发祥地而受到人们的崇拜。它那卓绝的少林武功更是名传遐迩，比一般武术讲习所出名得多。

这些事实，在中国的历史书籍中和各种小说杂著里都有很多较详细的描述。日本京都大学印度哲学家松本博士证明东京大学史料编纂官鹫尾顺教博士监修的《菩提达摩嵩山史绩大观》中也有较详尽的介绍。

这种禅拳合一的宗教一经传播，不只是限于山门内的僧侣，就是附近的一般民众对它也广泛地学起来。斯后，因少林寺数度兵连祸结，山僧四处流浪。被称为少林秘技的拳法，虽一度执行了"门外不传"的原则，但在不知不觉间已把一些套拳流传于民间了。这是因为被禁止拿武器的民众，常受兵匪的骚扰，为寻求自身的安全与保卫生命财产不受损失，人们就把学练武术，作为一门护身保家的本领加以重视，又经过研究与改进，中国武术就越来越广泛地发展起来了。

在中国曾有言在先，不许把少林寺开创的拳法叫"少林寺拳法"，于是从少林寺流传到山门外的各种武功，由各地的名人起名，分别叫作"义和门拳"，"白莲门拳"，等等，从此，就把这一派传下来的不同技法分为各种门路的拳法。

拳法在历代相传中不断发展，队伍也不断壮大。尤其从宋朝末年到清朝的数百年间被称为拳法兴盛的黄金时代（约七百年前到七十年前）。由于历代相传，不断丰富发展，在无形中就把拳法作为中国的国术流传下来。

从历史上看，宋朝以后，在学习拳法的人里也出现了很多杰出的人物。中国的历史，基本上是一部革命运动的历史。从来学拳法的人们，多数是每一时期的革命和动乱的中心和活跃人物。例如，元代初期（1280年），在异民族的统治下，韩林儿组织了十万多名拳士进行了反抗，企图恢复宋朝。明朝末年（1620年），在四川峨嵋山下王好贤率领六万拳士进行了顽强的抵抗。还有为防止满清入侵，顾亭林组织以排满为中心的秘密团体，把专门学练拳法的人团结来，作为反抗满清王朝的基础。

学拳法的人，为什么成为革命或动乱，以及成为爱国运动的中心人物呢？我认为拳法的技术魅力，把那些有行动力的爱国青年吸引住了是一个重要原因。因为学练武功需要很多年月，在这期间能够得到彻底的精神教育，这就是促成这种原因的真正理由。

二次世界大战中，日本战败幸与不幸姑且不论，在客观上却把少林寺拳法的高超技艺传到日本

来了。中国很多的精湛拳术由于长期禁练而失传，尚武练功的风气日下，而我就把在中国各地学来的拳术经过综合整理，在实践中从新的高度加以检验，又在我写的草案上精心地修改、汇编，使少林寺拳法体系与理论得以介绍过来。

二、少林寺拳法是怎样传到日本的

1、继承少林寺义和门拳法传统

（1）十七岁的我成为天涯孤儿的经历

明治44年（1911年）我出生于日本福冈县一个下级税关官吏的家庭。我是这家的长男，身下又相继添了两个妹妹。

父亲和母亲结婚在神户，据说父亲当时一看见正上女校读书的母亲就相中而成家了。母亲的故乡实际是在冈山县和兵库县的交界处，离山阳县的上郡驿还有30公里的山沟里。那里经常看到野猪出没，也时常听到呦呦的鹿鸣，原来是一片荒无人烟的旷野，后来就变成逃亡者远离家乡来此地避难而逐渐兴起的部落。

先祖足利尊氏是开创足利幕府的一员武将（1338—1358），因败给同伙，以逆贼的恶名逃来此地，落脚在白旗城，一直到赤松则诚的孙子光范才出世（从山里走出来）。六百年前立起的壮丽的五轮塔墓碑上曾记载了很多旧家族的历史。因母方的祖父（老爷）在这里有很多山林资源，就在神户开办一所林业加工厂，当时也是一个很有权势的人物。听说他特意把母亲（他的小女儿）接到神户上学的。

我是在父亲去军队服役期间生的，所以父亲在我的记忆里是很淡薄的，我也不盼望他回来，因为他值得我怀念的事情一点也没有。我能记住的就是他能喝大酒，只给母亲带来烦恼和痛苦，所以我也不怎么想念他。加上他经常转勤各地，流动性很大，所以他既没有固定的家乡，也没有至近的朋友。

我八岁时，父亲因喝大酒又得了胃溃疡病，不断地从口内吐鲜血，没活到三十岁就死去了。扔下我和六岁的、三岁的两个妹妹，留下的只有贫穷和外债。母亲一个人抚养着我们三个人，过着衣不蔽体，食不果腹的饥寒生活。她白天当代课教员，晚上还为人缝补衣衫，这怎能维持母子四人的生活呢！后来，他终于生活不下去了，就把我们兄妹寄养在亲戚家里又出门想办法去了。不久，我被祖父领着去中国东北，两个妹妹仍留在故乡的亲戚家。从此，我走上母子分离、"骨肉"分散的生活之路。

当时在奉天（现在是辽宁省沈阳市）的祖父因与同乡右翼领袖头山满和内田平有旧交，就在满铁调查部做了嘱托工作。那年盛夏，家里常有一个一年到头象浪人似的无所事事的人来往，到底来做什么，年幼无知的我是不得而知的。

但是，持有练柔道、练枪法的古柔术许可证的祖父，一有闲暇工夫就教给我柔道和古派柔术。

大正15年（1925），我十六岁的时候，母亲患腹膜炎在天理教本部故去，同年八月小妹妹死亡，继而于翌年四月大妹妹也离开人世了，更不幸的是：那年夏天，祖父也因患急病而逝世。所以，这时我已成为一个天涯飘泊的孤儿，赤裸裸地投身到世界的怀抱，正不知何处是归宿，为生计所迫，我又不得不从中国东北回国了。回国以后，先到母亲的故里去探亲，遭到亲戚故旧们的冷遇，只好又转道东京，去找祖父的朋友头山满翁，蒙他关照，就暂住他家里，过着寄人篱下的生活。

（2）昭和维新社会上出现了动荡不安的现象

当时的日本正处在不景气的时期。第一次世界大战之后的经济萧条，荡涤整个欧洲，东方日本也同样承受着不景气的重压。各地银行已开始波动，工矿企业也出现了倒闭破产的现象。街头失业者成群，大学毕业的知识分子给二十元月薪就同意就职（当时巡警月俸32元）。此外，大街上还经常有游行示威的队伍通过，这真是一个社会动荡不安的年代。第一次大战中，夜以继日的增产转为减产的三井，三菱等大财团的重工业也同时缩小了经营范围，具有十几年经验和熟练各种机械的工人也有数以千计的人被解雇。回不了家乡的失业者，只好在

街头支起摊床，靠晚上卖一碗五分钱的面条为生。这是一种怎样悲惨的生活啊！

日本东北地区连遭冷害，卖儿女的家庭增多了，令人烦恼的农村人口也不断增加，加之城市还拒绝农村破产者流入……。

为人口增加、粮食不足而苦恼的日本政府，正在推行一条贸易立国的方针，但因各国以保护本国产业为理由又采取了提高关税，禁止日本货进口的措施。战争中得到最大好处的英国、美国与其他国家缔结了通商条约。虽然唯一剩下的国际市场是中国大陆，但那里实际也在进行着排斥日货的运动。

昭和三年（1928）我再次渡海去中国东北。

（3）以特务机关人员的身份再远渡中国

半年前因祖父病故，无法生活下去离开中国，这次是怀着新的希望归来了，所以并没什么悲伤之感，如今竟以一切无所谓的心情踏上征途。

从工作性质上说，或许是因为不可能再回日本了，所以中途下车到母亲的坟前扫墓告别，又在乡下住了几天。母亲的亲属打听我为什么要出走，我说："我想到中国去当一个盗马贼的头目。"

大家听了，都目瞪口呆而感到惊讶。因为他们从生下来就没离开过农村，到小学校去上学才走四公里的抄道就觉得很远了，也从没见过世面，他们中间连火车都没看到过的人还很多，所以他们感到吃惊是很当然的事情。分别时"要注意身体啊。"姨母说。然后给我包了一日元钱作旅途费用。

我走在距离火车站三十公里的山道上，当我站在两县交界的山岗上连母亲长眠的小山都看不见了的时候，不知不觉地流出了眷念家乡的眼泪，这是我十八岁时的春天。

到了奉天（现在的沈阳），很快就打听到了指定我去的地方——铁西区M公司。该公司设在南满铁路线的西侧一处日本人建筑的新市区内。我在那里停留了数日之后，特务机关的汉先生（日本人的特务名）来接我，把我领到座落在城外小西关，一个道教所在地，四外是丛林的太清宫。在那里，他把我交给了和特务机关有联络的陈良老师。机关的任务是到处秘密活动，工作还很顺利。从此，不论我愿不愿意就自然地成了道家弟子。

所谓道教是中国独特的宗教。在中国人的生活里瞧不起道教，几乎没认为它能在人民群众中根深蒂固地存在下去。教义是以老子为祖师爷，内容是以老庄哲学为基础，此外，也是神仙道教的混合物，搞的是彻底的现实主义。

我以师事之的陈老师，是一位六十开外的人，他五短身材，冷眼一看，好象在什么地方见过似的。他虽年已花甲，却是一个给人以精悍之感的老人。老师的日本语相当好，听他和机关人员谈话时说他原来是清代末年军人，又在日本学习了好多年。

在丛林中的生活，每天根据敲打木鱼和鸣钟起床、洗脸，然后到禅堂进行读经坐禅的日课。伙食每顿是高粱米饭，早晨一汤，晚间一菜的粗食，生活绝无一点乐趣。但是，最初我每天拚命地记住经书，似乎是处于无我的梦中而忘掉了一切烦恼。

有一天，陈老师领我来到城内世界红卍会的沈阳道院（满洲事变后这里成为满洲总院）。这个世界红会卍是佛、道、儒、回、基督教的联合体，是我们进行慈善、教育等事业活动的宗教团体，也是当时与满洲政界权威和知名人士联系密切的一个团体。

（4）开始知道拳法

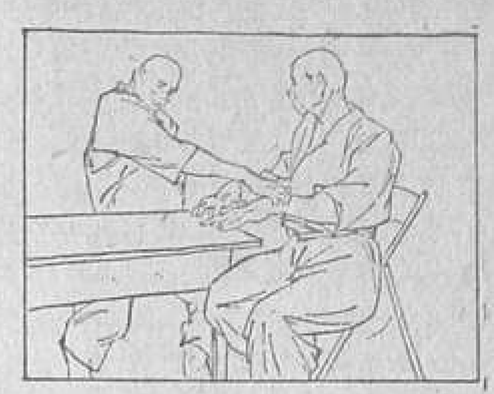
进了道院一看，在铁西特务机关里迎接我的汉先生也在那里。在接待室和几个要人会谈之后，就围着桌子闲谈起来。过了很长一段时间，不知汉先生和老师又谈了两句什么，就对我这样说：

"听说你腕力不错，力气也很大，能把坐在横头的陈老师的手从桌子上拉开吗？若是能拉开的话，随便领你到你想去的任何地方玩玩，作一下试试好吗"？

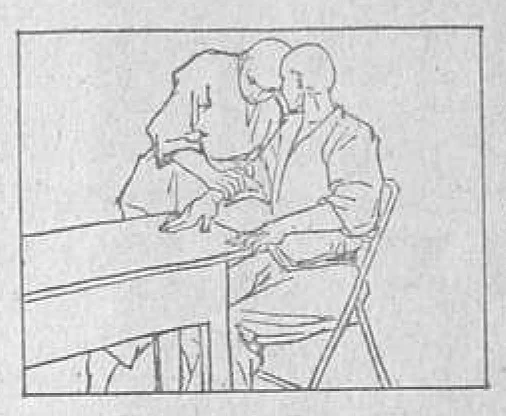
我想这可能是开玩笑。陈老师把手往桌子上一铺，微笑地看着我。我半信半疑地慢慢地用右手抓住陈老师的手腕拉了半天一点也没有拉动。真是岂有此理！这回我转过身来认真地再去拉，他的手好象紧紧地贴在桌子上一样，还是没有离开桌面。

我觉得很奇怪，想不做吧，又怕触怒老师。我想若用两手使劲一拧可能离开桌子吧。于是，我站起身来想一下子就扭转过来。我正考虑仍然坐着不动的老师左手，有从我左手下手的可能的时候，我已

经噎地一声被扔起来了。想站起来可是膀子根部和手腕子痛得厉害而不能动弹。仰脸一看，陈老师站在那里把我按倒在地，微微地笑着。这时我很吃惊，直到现在这件事还强烈地印在我的记忆中。我从少年时代就学武士道，体力和素质都得天独厚，所以，我一向是很自负的，不料，却被一个年逾花甲的小个老头坐着把我摔倒。这次惊讶在我一生中也算是一件大事。

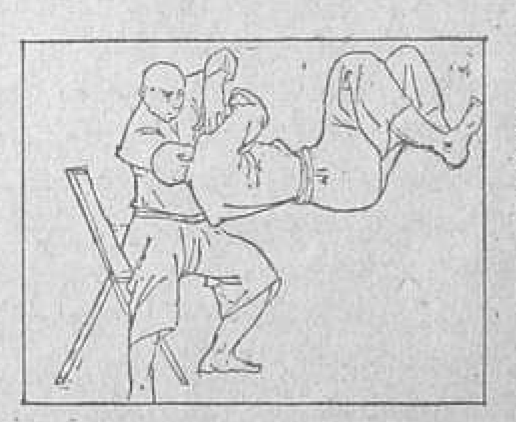

桌上是陈老师的手

汉先生只是说"怎么搞的，还不快起来！"虽然再没有开口斥责我，但我却觉得羞愧难当，无可奈何，又深感遗憾。后来教给我时才知道，当时老师使的手法，象图中所说的那样，叫做龙华拳的"妙手反击"的绝技。


以钩手拉住攻方

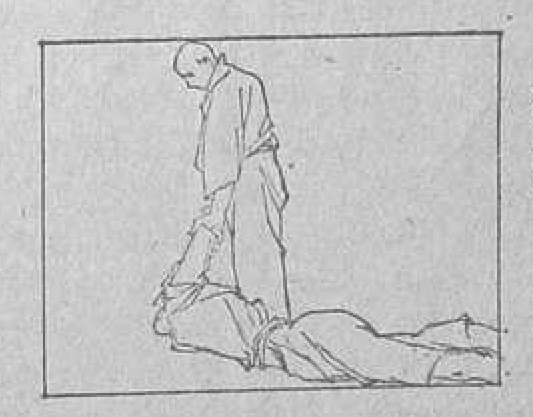
我用学柔道的常识衡量是想不到会出现这种情况的。我因过分疼痛而放声悲鸣，老师松开手我就站了起来，真使人哭笑不得。好了，这回准备好，用正攻法采取以正面揍住的柔道术摔倒他。我弯下腰来用自护体（柔道的一种预防被摔倒的姿势）绕到跟前，正用左手捉住老师的右下袖，用右手抓住道服的大襟的瞬间，感到右手发痛激烈，由于没挨着腿，也没挨着腰，没来得及感叹一声就被摔倒。

第三次更贻笑大方。我以破斧沉舟之势，刚一出拳进击，就被一个横蹋，踢到侧腹上，我哎呀一声，狼狈不堪地倒下了。


反手摔技

不管怎么说，这次，我的素质却受到了一次严峻的考验。后来，才从陈老师那里听到，这种不可思议的技法，就是中国古代武术中的少林拳法。因为陈老师是"在家里"这个秘密团体里的师父（有数千门徒的拳法家），又是发源于少林寺拳法的一派——白莲拳的一代师表，据说在义和团事件以后，他潜伏下来做"地下工作"。

这件事情之后，我才知道"拳法"的存在，每天都盼望或央求老师能传授一、两手技艺。然而，不论是传授，还是比试两下，总是一次一次地被摔倒、踢倒，还得凭自己的体会去理解那一招一势的微妙的诀窍。那不象现在我国教的很系统的修练方法。就以招数名称来说，有的毫无意义或者没有名。若想记住也是相当的难了。因此，我在必要时凭自己的理解把教的每一种技法整理出日本流的名称。这都是跟任其他小道士在一起复习时记住的。


抓住对方

一般的学习，我往往是学十记一的，而只有拳法，我听讲一个就能够彻底地理解一个。值得自我

欣慰的是，三个月过后，一到教练拳法的时候，我就能闻一知二了，所以，陈老师感到很吃惊。我非常喜欢武术，加上师父武艺超群，这诸多因素使我深感荣幸，无尚欢欣。

（5）对秘密团体的工作

昭和三年（1928）六月四日，以东北称霸的张作霖大元帅被炸而死为转机，关东军内对满洲的侵略工作加强了，一部分人正在严肃认真地考虑满清的再兴问题。

突然，机关决定拉出一批满清的遗老遗少，组成反张作霖的组织，并与我们机关人员到各地进行一次大旅行。

旅游所到各地，使人感到最为惊讶的是，所到之处都有秘密团体的"在家里"的帮员。他们的活动好象已在各地扎了"根"。

宗教的内容只是结社，不随便吸收人，其中有官吏、军人、商人，也有工人，甚至包括各个阶层，并且还维持着牢固的团结与紧密的配合。秘密团体的生命就是从保持秘密和团结出发，以达到维持统一活动的目的。当时虽没有相当残酷的刑罚制度，但触犯帮规的时候也严加处分，法不容赦。到其他地方联络的时候，为了把不知道是帮员的人确认为帮员，还规定了各种复杂的联络方法。

（6）到中国各地访求拳士

秘密团体在中国的历史和社会占有一定的位置，是一股非常强大的力量。他们在每一次革命和动乱的时候，一定要出现的。中国近代的民国革命的实力部队几乎全是由这些人们构成的。

他们从事政治性活动的时候，平常只是以从事本帮派的自卫活动为主，任侠尚武的风气很盛，经常制裁那些贪官污吏和地主老财，起着净化社会的作用。特务机关非常注意他们的组织是很当然的，但是，若想打入帮派组织里去也是很难的。我们费了很大的事才好不容易地入了"在家里"。这些是在开始工作后才知道的。

我通过这次旅行，有机会会见了几名残存在各地的拳士，因而也亲眼看过了他们最拿手的绝技，这又给我带来一次受教的时机，对我来说这是最大的收获。可是这些拳士，几乎都是年事已高，所知的武艺也不过二、三手而已，并且说谁也没加以整理。

在当时的奉天省辽阳县，只有千山祖越寺的雪峰和尚精通仁王拳，也确实很出色。我在那里逗留很久，受教于寺内。还有香港李姓一家给表演了大极长拳（跟长武器对打之技）和白打（以掌法为主的技术）的白莲派拳。又看到了湖北袁某演练的梅花拳，但刚法（殴打技术）比较简单。此外，还看到河南杜先生表演的佛家拳，它好象健身体操。河北的杨家拳柔法（扭打技巧）是很满意的，但只是以单练为主（只一人单打的拳型）。我就这样跟老师，弄了满身虱子，这期间连一次澡塘都没能进。在中国内地往返都是步行联络和进行军用地图的调查工作。艰苦生活的连续就象梦境一般过去。这些马贼似的生活与情报活动的惊险以及传奇式的故事，已使我感到失望而有些厌倦了。况且，去内蒙旅行又患了胃肠炎而住进了医院。

这样，我每天精神不振，内心里又产生各种烦恼，后来想到反正早晚我得回国复命，还是稍微振奋起来吧。因此，在静养一个阶段后，我口头提出回国的要求，机关很快批准我归国了。然后我到了东京志愿报名参加空军部队（航空兵），幸而体检合格，于昭和五年（一九三〇年）十二月被分配到岐阜县各务原飞行一连队服务。

入队以后，因为这很适合我的愿望，就一心想成为最高航空驾驶员而拼命练习。可是在四月上旬进行夜间飞行演习的时候、因被大雨淋透，发高烧就病倒了，又到陆军医院住院去了。等到昭和六年九月的满洲事变（指一九三一年九一八事变，日本侵占了中国东北领土而言——译者注）爆发的第二个月我以心脏瓣膜症的理由被免除兵役，赶出了飞行队。

这样，我又成了天涯沦落走投无路的孤儿，只好上东京和先辈商量，提出就是死了我也要去满洲，所以三次渡海，又回到陈老师那里。正如后边叙述的那样，经过老师的医治，我的心脏瓣膜症就奇迹般地全愈了。

此后，我还和老师共同在满洲建国的舞台下边做着各种工作。尤其在那一段开始在土肥原机关的北支工作中我们随他到了北满，又开始了与北京根据地的联络活动。

（7）多亏了拳法，险些丧命。

有一件事，我一回想起来还有些后怕，那是在土肥原机关工作期间，从北京到沈阳旅行时发生的。

某夜，我和机关某君，步行到沈阳城外的北市场，这里是一个"坏人"出没的角落。不料，我的同伴和一个中国人因赌博引起了纠纷，接着两人就撕打起来。开始我的同伴占优势，因为在扭打的过程中，他抓住了对方的手腕，我以为同伴是准胜无疑了。对手反而在同伴的肚子上打了一拳，使他痛苦难堪，结果被踢倒了。接着就向我逼来，他把一只手伸向身后来到我跟前，另一只手高高扬起，摆出怒目而视的进攻姿态。我本想在一旁观看，让他们一对一地打斗，但这是不行了，感到对手很厉害。同伴肯定是受了他的拳击而晕眩，我的精神更加紧张了。

我准备一个龙王拳的架势，赌徒冷不防象蛇扬起脖子一样，举拳来打我的眼睛，随之下边又踢来一腿，我想他这是让我上下挨打，然后他又把伸向后边的手急忙伸出来非常快地打我的肚子，我受到了上、中、下三面的进攻。我正在想以什么方法应付这三次猛烈袭击时，肚子上却有点微妙的刺痛感觉。我一方面认为这下子可完了，一方面猛烈地用拳击打他手里的短刀，同时连同踢打开始了反攻。这一招很见效，刹那间，那个人退到那边就不能动弹了。仔细一看，他后边手里还偷偷地握着一把两刃刀呢。当时，我的肚子只有点刺痛感，可后来在睾丸附近有点发粘，回到住处脱衣一看，小肚子上有一条一寸多长的刺伤，看了伤才觉得痛，哼哼起来。

现在还记得老师当时谈到受伤时，向弟子们说："老师的肚子还有两个肚脐呢！"若在动手的当时我只会点柔道，象同伴那样扭打成一团，我也必然被杀掉，后来想起这件事还不寒而栗！可惜我那个同伴当场倒下，一命呜呼了。

以这件事为转机，我就更加下定了加紧学练拳法的决心。

（8）跟老师正式修练拳法

正好那时在北京会见了陈老师的师父文太宗老师。他是北少林义和门拳二十代宗师。文老师是义和团事件以后隐居起来的大拳法家，虽年过七旬却精神矍铄。这样的资格，若按日本拳派的叫法就应叫宗师了，因为他是一派的继承者。由陈老师介绍，我又得以正式作为文老师的弟子入门学练拳法了。这件事对我来说诚然是一种幸运。文老师对于武术是深得真传，技艺精湛的，他总结了流传下来的综合技艺，称得起是义和门拳的继承人。据他自己说继承义和门拳秘传的龙华拳和五花拳（用逆技招架并能制胜对方的高级绝招）、罗汉拳（抓住衣服制胜对方的秘术）秘技的，只有他一个人还幸存。

文老师年轻的时候，是嵩山少林寺的修行僧，青年时下山，继承少林义和门拳十九代拳师黄龙伯的拳法传统。"北"少林是禅宗的一派，故名"北禅"。北禅（也称渐悟，主张渐渐修行，所到之处，所遇之事反复修行，大彻大悟）的人们所进行的，是少林寺拳法的主流，并整理和继承了拳法传统。

因为我已接受过陈老师的基础教育，所以认为练武功已是一种乐趣。文老师的住所有一个出身河北叫张文成的壮年随从，我的到来使他很高兴，因练功时可作他的对手。根据老师的教导，一有工夫，我们两人就在一起练习。这方面我记忆特别强，张虽然已练了三年，但不会龙华拳等高超技术，我虽学一年却能很好地掌握。

我对其他事物头脑并不太好使，手脚也不太灵巧，只是对拳法的技艺具有一种特别的灵感。有时在文老师没告诉的情况下，无意识中我的身体就能很自然地做出来。现在也说不清是怎么回事。文老师经常赞扬我是天才，因为他没有儿子，就把我当成自己的孩子那样爱护。

我们机关人员，完全是做秘密工作的，出了差错，军籍当然没有，连国籍也不明确，工作若是出了差误，谁都装做不认识谁的样子。然而，时间和行动倒都是自由的，只要接受了任务，不管采取什么做法，用多少时间，只要能够完成就行。

由于岁月的流逝，文老师年事已高，拳法将由谁来继承还没有物色好对象。快要忘却和失传的时候，他发现了象我这样勤学苦练拳法的人而多少具备一些继承人所必要的素质，这就消除了他的顾虑。我也为能够成为他的继承人而感到高兴！

（9）接受了拳法传统的秘密

昭和十一年（1936）秋，机关派我到陕西省的西安市去工作。我把这个意思一说，文老师说这是个很好的机会，顺便到河南嵩山参谒一下祖师的遗迹，并说借此还可以在少林寺举行一次正式传法仪式。于是我们会同陈老师一道三人就出发了。

嵩山是在洛阳东南约40公里的地方。我们乘火

车在陇海线的偃师站下车，然后就步行了。从车站差不多又走了二十四公里，就到了一个叫作参驾店的村庄，从那里约走八公里就是少林寺所在地。

越过轩辕关，就可以看见前方的太室山的雄姿，整个嵩山象是这一带的屏障。它包括太室山二十四峰，少室山三十六峰，是中国的五岳之一。她那美丽的景色，就象一幅风景画似的。

到了少林寺五乳峰下，只是有一大片荒凉的建筑保留在这里。寺院路的西侧有用石头砌筑的殿堂，左侧外边的门匾上写着"嵩少禅林"四个大字，山门是由清代皇帝命令监修的。山门口还悬着清代康熙皇帝的御笔"少林寺"横匾，庙宇全部配置是按着唐代禅宗寺院的基本格局，颇为壮观。所有建筑因年湮代远很少修葺，任凭荒废，呈现出一片凄凉景象。在白衣殿的殿堂中间有一尊白衣菩萨像。只有演练拳法的壁画博大壮观，气势宏伟，现今还给我留下深刻的印象并深受感动。

旅途因没有别的事要做，所以就在这里暂住下来。这期间得到老师的朋友恒林和尚的特别关照。所以就以恒林和尚为导师，在这里正式继承了义和门拳的拳法传统，并举行了简单的传法仪式。继而又目睹了少林寺众僧的演练，他们以单独演练为主，也有以两人一组的对打形式。实际也只有这些。象在壁画上看到的那样栩栩如生，活灵活现的高超武艺已不可能见到了。因清末不许练武的禁令达二十年之久，致使少林寺传统的拳法已退化殆尽。

因为到传统的少林寺看众僧练武的时代，世界上的人们已是带着手枪、穿着西服活动在社会上，若是只为护身就可用二十五日元随便买一支手枪还带一百发子弹。学练旧式武术得需若干年月，并且哪里也找不到对手，这也是实际情况。

因此，我也受到时代的影响，虽说我已继承了义和门拳的法统，当时我并不特别受感动。另外，就当时的情况来说，连做梦也没想到日本会这样快地败战，因为我自己也没有在中国长住下去，所以也没有传教他人拳法的想法。只是因为对拳术感兴趣，老师的人格令人尊敬，只有深入学习钻研而已。老实说，我没什么遗憾的，为了使老师高兴地传授技艺，我尊敬老师，刻苦钻研，成为一个正式继承人，才是我当时的真实感想。

2、在日本传授少林寺拳法

（1）满员列车上的武勇传

昭和二十一年（1946）六月中旬，我们乘坐大型的登陆艇平安地到达了长崎县佐世保港。

我这远游归来的人，一上岸就注意观察，还没有发现先回来的战友和熟人。当然我也没有亲兄弟来接，若说亲戚吗，表兄弟还是有的。到底先做什么呢？反复考虑也没有想出什么好办法，姑且先乘上列车到母亲的家乡去看看吧。

我坐的是指定的运送归国侨胞的列车，所以非常混乱。不大一会儿，车到一处鲜鱼集散地，那是一个很大的车站，出现了一件令人气愤的事情。一伙佩带第三国联盟臂章，打扮得不太体面的青年毫不礼貌地从车窗上爬上了车，把周围的人赶跑，占了一块地方，从箱子里流出很多被溶化的冰水，散发出一股强烈的鱼腥味。

这一伙总共有七个人，不容分说把坐着的人赶跑后，就坐在那里了。接着说"没有意见吧"，瞪大眼睛看了看周围的人，谁都连看也不看地扭过脸离开他们的视线，提心吊胆地装作若无其事的样子。不大一会儿他们一个同伙稍微站起来一点：

"哎呀，可困坏了！"说完就站起身来。

我想看他要干什么？只见他开始把货物架上的行李往下扔，原来他是打算到货架上去睡觉的。把站着的人的肩膀作为踏梯，那个人就钻进货架上，因为地方还不太宽绰，他又把脚下的行李和包袱踢掉了。可是，一个行李正好落到一个倒霉的抱小孩的妇女头上，因为也轧到了小孩，于是那个小孩就象火烧的一样大声地哭起来。到那时为止，我已是忍无可忍了，最后终于忍不住了，在无意识中大声斥责了一句：

"太无理了！"

这下子可了不得啦，方才钻进货架上的那个家伙，突然跳了下来，他一边踏着坐着的人的肩膀和膝盖，一边挤到我的身边。用左手抓住我的前襟：

"这个混蛋，要讲理吗？"一边说着，一边用手向我打来。

我用右手抓住那个家伙的左手，在拉住我胸襟的同时，我用左掌去劈颈部叫作“人迎”的要害处，封住了他打来的拳。于是反过手来落在对方抓我前襟的左手上，两只手象钳子似地钳住，身体稍一旋转，他就翻身跌倒。这是用的罗汉拳第十三“单胸落地”的招数。发出一声嚎叫，这家伙眼珠子就不转动了。肘关节脱臼因剧烈疼痛而失去了知觉。随后我又站了一个骑虎势。一边等着第二个人，一边向来到我身边的那个人用左手打眼睛的同时，用右手猛烈地向月水（胃）部位打去，他上了当而闭气了。这叫“天地连攻”之技。

紧接着一个又一个地上来的家伙，不是手腕骨折，就是肩膀错位，收拾到最后一个，他脸都吓得变色而缩成了一团。

（2）别人怎么样无理都行吗

然后我开始大声向车里的人们喊话了。

“乘坐这列车的几乎都是日本人，我一个人和很多对手搏斗的时候，没有一个人出来帮助我。这到底怎样解释呢？这并不是外国，乃是在日本的本土。战争虽然是败了，九千万日本人不是还活着，还住在本土和还坐在列车上吗？这叫做只为自己舒适，不管他人怎样。只有劣根性的人才这样没有感情。在有几百个日本人乘坐的车箱中，仅仅被几个外国人欺负住了，这象话吗？日本在战争中是打败了，可是还有近一亿的日本人活了下来。从今以后，我们生存下来的日本人只有互相帮助才能很好地活下去，别无他法。怎么样？一起努力干吧。”

想不到这次演说打动了群众，话一结束就响起了此起彼伏的掌声，就近的几个人都来和我握手，一阵“好好干吧”“谢谢”等话语传来，车内空气顿时活跃起来。当人们静下来的时候，有几个人来帮忙，闭气的家伙苏醒过来了，关节错位的东西也得到整复。

从那以后，又经过了多少次类似的事情。而每次给我的感受是日本人并不比中国人、朝鲜人的民族意识低，同胞友爱和民族团结也不差。从我个人的体验中感到用鲜血培育的民族意识是扎根于同胞友爱和乡土之爱上。我想从这一观点出发才能培育出爱国的一代新人。

（3）拣废物换钱，创办练武场

战争时期我在机关里进行的走私贸易和其他工作，在某种程度上说攒下了一点钱。可是，由于在归国乘船的时候缺乏精细的心计与机智，所持物品全部被没收了，所以到母亲家乡去拜访时只剩下三百几十元钱，完全象一个穷光蛋。

因此，初次会见表嫂时当然就遭冷遇了。加上那时心情不好就不得不离开那里来到大阪。表兄在乡村有妻子，只带一个女儿住在大阪。怕我给他添麻烦脸上也露出不愉快的颜色。这是我回日本后第一次感到人情的冷暖。

一天游手好闲到处逛当然是不行的，我就到一个中国人开办的工业用药品经销店里去帮忙。因有件事需要到日新化学（现在住友化学）的大阪工厂去，那时又遇到一件这样事情。

路上遇上一个汽车司机和工厂的工作人员，不知为什么两人发生了争执。当时听不清楚，只偶然听到的是一方要把工厂的废物装上汽车扔掉，一方因车坏了而不能完成这件事。

我在听话时，把这难处理的东西，（有臭味的灰白色结晶）带了一些回去了。于是表兄拍了一点，到工业试验场去分析，证明若加以化学处理，从这种废料中就可以生产出染料。若能买到手，运到香川县佳岛化学工厂或广岛日东化学工厂，这种废料每吨就可卖三千日元。因为日新化学厂是一文不要地扔掉，所以只花装卸船的经费就行了。

这样一来，第一次卖了三十吨收入七万多日元，工资和运费只花五百多日元。这是昭和二十二年（1947）的事，令人非常高兴。不久被日新化学工厂的经理发觉了，在断绝关系以前，我一直从事着这种废物买卖。身无一文的我，总想盖一所小楼房，当时除了吃饭花钱，其余完全可以积蓄一些。并梦寐以求地想回国后建立一所拳术练功场，召集青年们，给他们讲道练功，现在即将成为现实。

当时大阪市郊因被大火烧过，我也没心思在那长住，正好香川县多渡津町有人能照顾我一块地基。我坐船就到那里，后来就决定在那里建造一所练武场。从那以后，这里就成为日本少林寺拳法中心地。

（4）红旗和舞厅

我创办练武场时的日本，还处在战后的废墟上。没有工作、无家可归的人在大街小巷中东游西逛，街上到处是红旗迎风招展，到处流传着有引起革命的可能性。

城镇和农村的实力人物，在背后悄悄地把资金

援助共产党，"到那时节就好了"等等言论到处可听到。我住的地方虽然是个约有一万人口的香川县的小港镇，也建立了共产党的支部。

也有人为弄到钱就不择手段，真把人气坏了。在这样的小乡镇就开设了三个舞厅。每晚把男女青年集中在一起，风纪混乱极了。

我走去一看惊讶不已。那种气氛令人生厌。完全处于语言断绝的姿态。他们不仅是跳舞，好象一群发情的狗在卖弄风情。

这种现象，正是我们在外地所闻所见的一部亡国民族的趋势和姿态。

我是这样认为的。如果这样下去没人去管的话，过去日本民族具有的光辉传统很快就会失去光彩，民族意识消沉，将演变成殖民地特有的现象，沦落为奴隶的民族。太讨厌了！为此我要把今后的半生精力决心奉献给有骨气的青年培养上。

我又燃烧起年轻时的热情，决定劝说那些有抱负的青年并把他们领来传授拳法的秘技。从这一兴趣出发，首先将去召集人，然后先教给他们确立自已不屈不挠的达摩精神，让他们听了我的体验和对人生观与世界观的看法，从新的立场出发，使他们养成爱民族、爱乡土的精神。

现在就连总理大臣也都这么谈：培养人才是治理国家的根本，并为世人所共认。但在十七年前刚刚战败的日本，若谈这样的话，做这样的事，人们会把我看作是保守反动的疯子。

（5）人都称我为打架和尚

虽说教的时候仍然是贯彻以防身为主的原则，但从当时的社会状况来看，最初传授武艺时还是首先强硬起来才可能达到自信能护身的目的。于是我带领弟子们经常以行侠仗义除暴安良为本。在闹市中，还经常出去协助警察和巡察队。作为日本人必须以爱祖国为本，互爱互助，团结在一起为信条。

练武场里，说是不教跟外部人打架而学习的拳法，但在每天练习中也夹杂一些粗野的拳技。因为开始行动是组织很多青年练习腕力，不几天把周围暴力团的嚣张势力就镇压下去了。因为这个缘故，我就被命名为"打架和尚"。

"见到佩戴拳法证章的人可别动手，以后要找麻烦的！"他们这样说。

我们战胜住暴力团，镇上渐渐地安静下来了。不知为什么，我们不象他们那样，无业游民一个也没有，既不划定势力范围，也不希望争权夺利，都不计较什么利害关系。于是，他们就无法活动，也不出来挑衅找碴打架了。我们也不把他们当成对手。他们认识到采取作战或找碴打架是绝对要受损失的。在那战后的混乱时代，制服他们唯一的手段，在没有和解讲理机构的情况下，只有用强力了。

可是，当时有进驻军，练习武艺是禁止的，未经呈报批准的集会更是严禁的。开办练武场是昭和二十二年（1947），只要不引人注目酿成大祸就不要紧。但因人数逐渐增加，再进行秘密传授无论如何也是很困难的。

当地警察是自治警察，警察力量不足就由我们来抵补，或者看见就装作没看见地过去了，可是一被驻军知道就不好办了。

（6）作为少林寺总寺院再开始活动

不论怎么说也是令人苦恼的。某天夜里我做了一个不常见的梦，胡须蓬松的达摩忽然出现，好象要和我讲话。我敲打着杯子和手跳起来了，对了，忘了重要的事了。我祭祀达摩，达摩随即离开了。

占领军在一块揭示板上写着有信教的自由，本来，宗教门徒的修行有宗教门徒的舞，跟天理教的神乐舞一样，这都可以说是信仰。我想这是达摩的启示。

我立刻根据宗教法人会章程办完了手续，宗教团体登记结束，然后去设在高松的四国民政部（四国是日本的一个地区），说明我们是具有佛教传统健身舞的宗教，战后由中国传来，从我开始，想把"易筋经"的健身操作为宗教传统，希望予以谅解。昭和二十六年（1951），我又有缘成为京都达摩寺的后藤伊山禅师的法弟。遂与宗教法人法成立的同时，得到天宗派单位法人的承认证明，做为少林寺总寺院重新开始活动了。

三、少林寺拳法培养了人

1、现代产生的达摩教

（1）我是达摩之子

一提起达摩来，连三岁的幼儿都知道他从小就

是个小法师。他接受了各式各种的祈祷和祝愿，象佛祖一样受到崇拜。这一点，几乎是没人不知的。

一提达摩的名字，人们马上就想到他那波澜纵横的业绩，百折不挠的精神。达摩的精神会随着弟子们习武期间用的一个茶杯、一块牌匾、一把扇子，周游各地，闯入生活。

我的门下弟子，从学校毕业就走向社会了，时常想起了给我写信，最后还写上他的种种情况，写的话仿佛是和谁商量什么事的。"即或工作上遇到种种困难，可是一想到我是达摩之子，承蒙老师教导而成为拳士，不论吃什么样苦，也决不说停步不前的话，要以百折不回、不屈不挠的精神努力奋斗。"

恐怕他是遇上什么痛苦和悲伤的事了，在极端困苦中又想起练武场。"是的，自己是达摩之子，遇着点挫折就颓唐沮丧吗？"不能，这只是自己说给自己听，然后立即振作精神，满有信心地前进。这样的心情，我是很理解的。写封信给他鼓鼓劲吧。因为我一看见这样的信就高兴得了不得，所以我拿着信走出练武场，读给其他弟子听，使他们有所借鉴。年轻人主要的是要确立自主性，要以顽强的毅力克服各种困难，任何时候都要保持身体健康与韧性的战斗精神。

（2）锤炼坚强勇敢的性格

原来构成这种思想的达摩，到底是个什么样的人呢？正如前边所述，达摩并不是中国禅宗的开山鼻祖。他原名叫菩提多罗，出生于西天竺香至国（现在的巴基斯坦与阿富汗一带）是国王的第三个王子，刹帝利，在日本来说就是出身于皇族。后来遁身于佛门，当了般若多罗长老的弟子，改名为菩提达摩。于是就继承了释迦佛祖的衣钵，成为二十八代佛祖。

般若多罗长老死后，达摩得知中国误传了佛教而失去了真实的佛教法统，所以为传播释教的正法，大约在距今一千五百年前从遥远的印度而东渡到中国。

到中国后，当时中国第一个佛教理解者和支持者梁武帝接见了他。可是，并没被武帝理解，而把他放逐到河南嵩山少林寺。

这个梁武帝，走访了很多寺院，对数千名僧人修订的讲经说法，也是第一次把涅槃经及更多的经文做了达数百卷的注解的学者。但可惜的是佛祖的本愿并非如此（阿弥陀佛的本愿是普渡众生，即可成佛）因为武帝相信死后成佛，所以第一次会见达摩的时候就问：

"朕自即位以来，修造很多寺院，抄写很多经卷，超度无数的僧人，这能有怎样的功德呢？"可是达摩认为佛祖本愿并不是死后成佛。所以，达摩说：

"那样做，是无功德的。"从思想上予以否定。

武帝稍微抬起头接着问：

"那么请教佛的奥秘是什么呢？"

对这一提问达摩回敬说：

"都不是那样的。"

武帝又问："那么在我前边的是什么东西呢？"

对此达摩回答说：

"那样的事情我也不知道。"这样回答的结果，达摩就触怒了武帝。

当时的中国佛教建立了很多雄伟宏壮的塔寺，装饰着美丽的佛像，此外还燃烧着名香，诵读着经文，祝愿来生幸福，正是净土佛教的鼎盛时期。因此，自己确立的学说是直指人心，见性成佛（反朴为真，净化人的本性），利用佛教推行达摩的宗风，象武帝那样理解他力（佛祖）本愿的信徒没有了。

达摩为自己确立释教的正法，必须研究自己的本体灵肉不二（精神和肉体的统一）的存在。作为一种方法，精神的宝库调节肉体的锻炼，为了给与肉体以金刚之力，给精神以勇敢向上之心而修练的"易筋经"即拳法与座禅合一的修行课。根据这种拳法的演练，少林寺的僧侣们与其他山上的僧侣相比体力与气力都勇猛刚健，在中国是独树一帜的。拳法在战乱时期还能起到保卫寺院的重要作用，这点已如前述。

（3）拳法为什么不同禅宗一起传到日本？

少林寺的拳法，为什么没能跟佛教同时一起传到日本呢，这里还有很多原因。

这是因为日本的禅宗是由中国禅师五祖（达摩的第五代祖师）弘忍那时候，分别在南北两地传禅之后，从学南领禅的高僧们那里传来的。

禅宗与拳法未能同时传到日本来的原因，还有二、三点。其一，日本禅宗的高僧们，没有一个到少林寺入山受法的；其二，遣唐使以来留学僧的目

的，是以学习学问、仪式制度为主的，特别是在文人轻视武将风习极盛的时代，象拳法那样的体育活动早已置之不顾了。还因为拳法学习得需很长时间，全靠短期留学是学不到的。

（4）中国拳法也是日本柔术的元祖

中国的拳法从别的途径，有过多次传入我国的事实，最古的例子是在镰仓时代。我国古柔术流派中有些人是受中国拳术影响的。我国一部分人故意否定这一点，认为古柔术是神授的，或者强调是日本人独创的。实际我国古代文化几乎都是采用中国的文化遗产而发展起来的。一些武道家想要否认这一点，都是妄自尊大的。

（5）空手短打也是从中国拳法发展来的

我国历史上柔术、剑术与其他武术构成并驾齐驱的地位，是天文元年（1531）流传的竹内流创始的。后来在江户时代几乎流传到各地。而且，各种流派称作绝技的是拳中命门和活法（使闭气人复活的方法）的关键手法，也是把中国的经脉疗法照原样搬来使用的。

特别在明治以前最盛行的柔术中，扬心流的流祖秋山四郎左卫门也是跟中国武官学习了捕缚术和活法的。

再有，空手短打的使用，同样受中国拳法的影响。大正十年（1920）左右第一个把空手拳介绍来日本的富名腰义珍先生谈到：

"距今二百年前，据说佐久川有个人到中国学习，后来一个叫公相君的中国人，率领很多弟子来到冲绳。"这是一段很有意义的论述。比如"型"的名称中"汪辑"型，就是用中国武官的名字定名的。又如"三战"、"一百〇八"等主要型（传统武术形式）都是来自中国。

2、少林寺拳法的特征

（1）拳禅如一的修行

达摩以"灵肉不二"为基础作为宗门苦修的少林寺拳法的特征，首先是宣扬拳禅如一的修行法。过去传到日本的禅宗，是如前所述的南顿禅，现代进行宗门苦修的拳法都是北禅宗五祖弘忍的第一个高徒神秀传过来的。由于人生有很多烦恼，所以必须经常注意修行。教给佛门弟子经过修行才能逐渐看破世事，了悟人生。做为一种修行方法，拳术和坐禅是不能不讲究的。拳就是动，坐禅就是静，拳禅二道犹如同车的两轮，天地阴阳二相，是相辅相成而存在的。但二者修行的效果是不能等同的，拳法方面要下much大功夫。就是说拳法关系到本身生死攸关的大事，必须严肃认真对待使身心同时受到锻炼。拳法所用的时间要胜过坐禅数倍的。

人类肉体和心的关系是很微妙的。既不能以心为主，也不能以肉体为主。因为有肉体的是心，心又附于肉体之间，意义就在这里。

若认识到肉体和精神是不可分离的，其修养方法也就自然是而且必须是"心身如一"了。

可是现在所进行的各种修养方法，又往往是忽视肉体而偏重精神的。只偏重坐禅而使腰酸腿软，要求断食烟火又容易得冷、热伤风。

我的一位相识系白莲宗某寺的住持僧，是个到冬天就率领信徒门生登山被瀑布洗打的人。那个和尚每次从去的地方归来，就一定得躺几天。今年冬天数九一过，我因有事到寺院找他，他象往年一样又孤孤单单地睡着了。因为他已经回来十多天了，按理早就应该起来了，可是还在睡着。这到底是怎么回事，打听一下吧。"因为当着信徒的面，所以没办法不被瀑布洗打，但没考虑到已经年迈的身体，一下子引起神经痛，并且痛得不能动弹了。还是先生说的对，这样苦修不是好方法，这次我自己已经有了体验。"这样，他只好抱怨着自己。

神经清醒，可肉体却病倒而衰弱不堪。我想象枯木那样的人是没什么积极性的，即使想修行也是什么都做不成了。

（2）刚柔一体之技

作为少林寺拳法的技术特征，刚柔一体是无可非议的。它不象柔道那样以柔为主，也不象空手短打那样以刚为主。乃是刚法（踢打之技）和柔法（扭打之技）合二为一的技术。

我国乱用"柔能制刚"的说法，主张柔比刚优越的人很多，可人们却不知道它的对句是"刚能断柔"。

讲道馆的柔道创始人嘉纳治五郎先生在遗稿中有如下这样的叙述。

"说柔能制刚，可是粗略地去考虑柔能制刚是不能说明问题的。在扭打的时候，抽出被握住的

手、慢吞吞地去拉对方，能击中要害的反而是刚，从这点来考虑，叫柔道的名称是形容攻防方法的情况时的称呼。"

连被称作柔能制刚的大师嘉纳先生都不得不承认这样的刚柔一体的观点。

在少林拳法中刚柔一体之技，刚法是攻、打、踢及其他，柔法是拔手打、戳手打、压腕打及其他。在使用方法上所说的刚柔一体就是刚法中也有柔法，柔法中也有刚法。

这是昭和二十三年（1948）的事，有个不太出名的流派中的一员，自称是空手短打的师表的男子来找我，对我说：

"因为自己经过十年的苦修，好不容易才能用掌劈开十块瓦，可是看见先生的手象是跟劈不开瓦的普通人的手似的，那么先生，你用手能劈开几块瓦呢？"

于是他就卷起袖子露出满身老茧的拳骨，夸耀似地卖弄着。

（3）不能劈瓦，而是一个用瓦铺（修葺）房盖的家伙

一个出乎意料的家伙来寻衅，一点也不回答是不行的，

"不，我这里却没有那样的锻炼，利用拳头是为了练习其他技术并以保护和回避为重点的。"这样一回答，他好象不理解的样子，我又继续这样问：

"如果在这里我和你的意见冲突，假设要到外边去动武，虽说不好，为了把你领到外面，我得抓住你的胳膊或胸襟强拉出去，别无他法，只能如此。这种情况你认为怎么样呢？我只拉住你的胳膊和衣服，你就用那能劈开十块瓦的拳头打我吗？"

他考虑了半天，说，不是那样的。那么你要怎么样呢？他边说边走在对面的椅子那里坐下。我把放在椅子上的拳头伸开用两只手抓住他的手腕一拉，他慌忙往外拔手，可我是两只手，因为他还有一只手没动。于是他用右手向我打来，因我早已留神这招。霎时，我用少林寺拳法五花拳的单手闩门的高级技术，他就僵直地叭哒一声从椅子上摔下来。他在意外的惊慌中爬起，这回我用的金刚拳第十四闩固的招儿把他按倒。

"痛啊，服输了。"说着又爬在地板上。因此，他一边摆手一边爬起来。这次解释一下"闩"（闩是技术的名称。用两手握住对方的手、用一只手的拇指象门闩似的闩住对方的手腕的要害处，使被握住的部位发生剧痛，这是制服对手的高级技术）。他再三哀求快放开手，把他带到大门外去。他睁大了吃惊的眼睛说：

"真没有想到，这样痛生来还是第一次啊。"接着他说，"不，对你来说，方才是因为我先伸出了手，所以才出现那种情况。下次让你先拿出手，还是相同的条件，请把我领到外边去看看！"

过了一会儿，又回到原来的椅子上。他用两只手把我的手抓住硬拉，我张开手指采用守法（用数倍的力量进行保护的秘法），他站了起来把我的手拧向身后，我正在等待这一招儿，当初我和陈老师比试时他就是这样坐着的，用的是龙华拳的龙卷手，他居然地大抽大噎地叫起来，叶的一声翻身摔倒了。捺住他的手还没松开，用脚掌轻轻一踏侧腹的要害。

"怎么样？我现在要使你气绝杀掉你，用脚掌踏下去就行了。不合乎要领的锻炼拳头，就是因为没认识到它有什么必要性。明白吗？"

我说话时看见他脸色发青连连地点头。

他不是劈瓦的人，而是修补房盖的东西。"我们拳士在对付劈瓦板的对手时，真象用铁锹割柴草。必须根据对手的技能使用刚柔兼济的少林寺拳法，这才是护身术最好的看家本领"。这样一说，那位扰乱练武场的先生，完全理解后就回去了。

（4）不杀活人拳——守主攻从

宗门修行的拳法，万一在真正用武的情况下使用，要采取跟一般武道不同的方法是必要的。所以这样是为了彻底地贯彻武的本义，始终是以防止争端为主要之点，就是对非常讨厌的人也不要轻易杀伤，应该遵循一拳多生的原则，希望作为活人拳来应用它。

少林寺拳法把攻防形叫作法形，因少林寺拳法是希望一拳多生的活人拳，所以也就必须开始从这种手法来学习法形。这也意味着守主攻从的原则。因为原来宗门的修行是磨练心身和维持正法为目的的。不象其他武术那样，先下手为强，把敌人制倒是宗旨。然而，不教先手不意味着防御就不能战胜进攻，就是说在学拳时就得做好这种思想准备。

一部分人在传授拳技的时候已教走了样，夸耀自己拳头坚硬有力，以一拳必杀死为目标，殊不知

守主攻从为宗旨的活人拳，则是少林寺拳法一大特征。

（5）两人一组练习

少林寺拳法的另一个特征，是以分组演练为主体，就象少林寺壁画中所表示的那样。少林寺拳法是以两人相对为原则，单独练习只作为一种辅助手段来进行。这对攻防的技术是绝对必要的，疏密和虚实，技术的变化等，没有对手是不容易领会的。这点与空手短打完全相反。空手短打的演练者们是以单独演武为主体的。强调扭打才经过四百多年，是在绝对禁武暴政时期中在琉球岛的特殊情况下培育起来的。以前，想求得对手是不可能的，得在月黑夜悄悄地爬上山岗把树木作为对手进行学习的。那虽不算是出色的典型特征，却是当时的一种极好的演练方法。这一点少林寺拳法与空手短打有很大的不同。

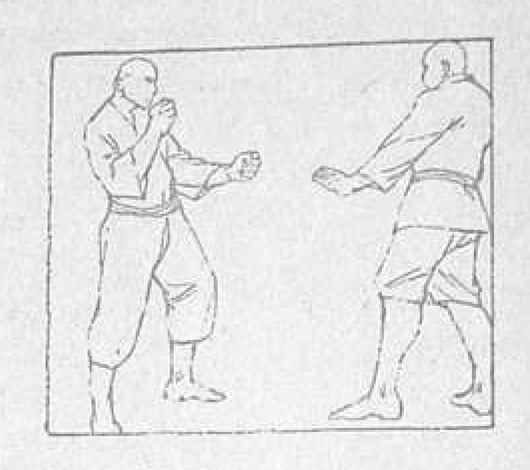
（6）少林寺拳法与其他武功的最大区别

少林寺拳法的特征已举出各点，其最大的特征，是以东洋医学的精髓经脉疗法（研究血行和神经的作用是东洋医学的重要部门）为基础的技术构成的。柔道是以力学要素为主，造成身体的不平衡并不一定能把对方摔倒，若以经脉医法为根据对筋肉、骨骼、神经等部位给以合理的攻击，就能使其闭气，或给以剧疼而摔倒，甚至不能动弹。

所谓经脉，从现代医学来说，是一种生体电流的流经路线与神经血脉等特殊路线互为作用而成，共有十四种路线。在东方数千年前，就发现这些肉眼看不见的那种流经路线，并靠它来维护健康与治病。西洋医学乃是最近借助电子科学的力量才开始注意研究，逐渐查明内脏和脑发生的电流是流经身体的一部分，现已证明被神秘网络包裹的经络疗法，绝不是马马虎虎的事情。

然而，这种经脉都有一定的穴位，每个经络穴位就象一个开关，共有七百零八穴。少林寺拳法从中选了八十种一百四十二个穴位为攻击对象，并附以活法（使气绝后再次恢复知觉）。

现代医学，还不能百分之百地说明所有经络部位的奇异的作用。攻击经络穴位，乍一看还不能明确地关系到内脏的反应。例如，打到小脚拇指上边叫临泣和地五会的穴位，被打的一方就半身麻木而跌倒。实际这两个穴位对胆囊是有极大障碍的要害处。还有古代在日本的武术里经常以水月为目



标，在解剖学里不过是突出胃的地方，这对胃并没有直接关系，实际是支配内脏的自律神经集叫太阳丛的要害处，如受到攻击可使其气绝而有时丧命。

因经络穴位是非常小的穴点，找起来是很困难的，所以那个地方要受到攻击，就会收到相当大的效果。这个绝技因不太有人教，就如蒙上一层神秘的面纱秘而不传。我国的武术，这种经络穴位只允许公开教授极少的一部分要害。考究和调查一下有关这方面的秘诀书时，几乎都是口头传授，谁也没有整理过。例如有一卷轴证明那是不迁流流祖物外大和尚柔术许可外传的卷轴，致命处与复活方法则是口传的。

（7）三年后发作致死的三年杀技

经络穴位是很复杂的，有其各种不同的作用，攻方也各有不同的攻法。如用打人的东西强压是最起作用的。若是推撞必须从斜的方向打进才有作用。也有人认为若能锻炼成坚硬有力的拳头打到哪里都是有效的，这是不了解要害处本质的无稽之谈。

致命的要害，用一句话来说是使内脏和神经机能发生障害因而跌倒或气绝，而外部并不受伤的技术。若用如石头瓦块一般坚硬的拳头推撞或殴打对方时，就跟用锤子和石头打的同样，能把骨头打碎了，把牙齿打落了，只是外部受了伤。

利用要害可以达到俗话说"一年击伤，三年死亡"那样的技术效果。那是用某方法攻击某要害时，过后发生内脏障害，数月后或数年后而引起必然死亡的缘故。这也是基于经络疗法中绝妙的技术所决定的。

因为这种要害非常危险，若轻意使用恐怕要发生大的危害，所以明治以后，武术只允许经过体操化之后进行修练，那种危害就消失了。实际，今天已几乎完全忘掉了这些绝技。即使是少林寺拳法道院，除精神修养外，其他技术基本达到运用自如就为止了，再不多教了。

这里说的击中要害是指不给对手以伤害，只是不使其手脚活动的技术。暴徒袭击人的时候，若想勒（套住）对方的脖子，不用手抓住是绝对套不住的。因此，无论如何他必须得走到跟前用两手捉住前襟和颈部。在连抓带等的瞬间，他的手已被拳法家给掐住了，想勒住别人的暴徒就无能为力，只在十数秒钟之内他已失去了抵抗能力。

这时候，他的两手两腿踡跼着蠕动，可以随便击打他手脚的要害，随便踢、打他也不会还手了。如这个人手脚都非常结实，那就找他脸部的要害或脚部的要害好了。无论如何也要以更快的速度制服住对手才行，这是很简单的道理。我在战前和战争时期在几次白刃战的经历中，曾多次濒临死境而又都是死里逃生，就是凭着拳法的缘故。

（8）整体疗法（体疗）——治好了心脏瓣膜症

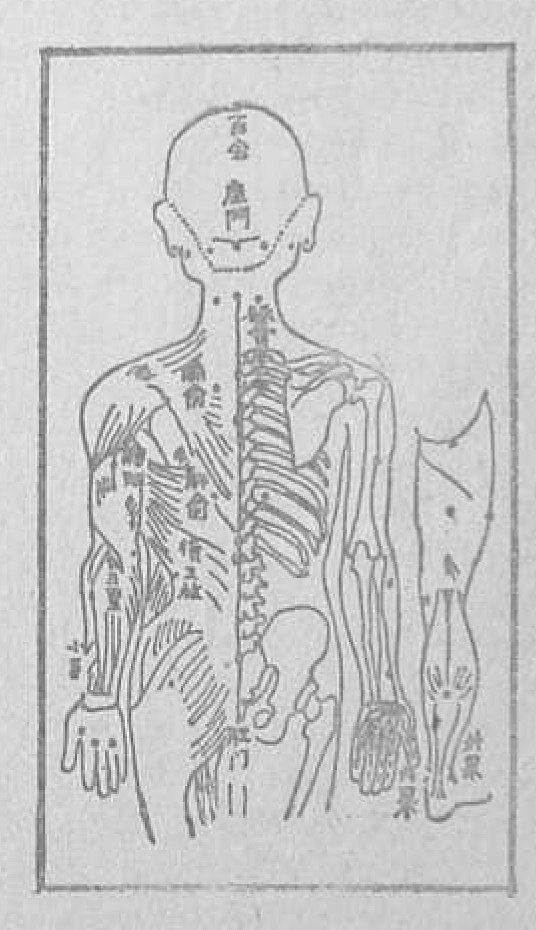
必须明确少林寺拳法是在经脉疗法的基础上，又利用了整体疗法，因此它也也可作为治病方法，这也是少林寺拳法的另一个特征。实际象这段标题提示的那样，我就是借了整体疗法的光救活了我的命（整体疗法类似中国的按摩疗法——译者注）。

前边已经叙述到了，我在飞行队服役的时候，就得了叫作心脏瓣膜症的难治之症。记得，一天夜里我接到了一份命令："因病免除兵役，限于明天早饭后退役。"一个上等看护兵（相当于准尉）把我叫到办公室，让我看了因病免除兵役通知出院的名册，对我这样说了。

"看完名册就明白，在陆军医院免除兵役的有十分之七在一年内死亡。余下的十分之三大概在三年内死亡，你要注意了。幸运的话，还可以活比三年多一点的时间。"

这件事使我受到很大的震动。此后，我在能活一年多的期间里，想干点活动活动身体的事。可是没有钱哪也去不了。左思右想也没想出办法，还是回过去的老窝吧，于是第三次到了中国的东北。找到了象父亲一样的陈老师。





见到陈老师时把飞行队的情况叙述了一次，陈老师的一席话好象给了我一付"清醒剂"。

"一年之内死去是谁决定的？天命是人间不能测知的妙理。活着的期间不做死的推论，人应该尽天命，若想活下去就一定要为供给吃、穿而努力工作才是，不要想不开。"并且这样鼓励我说："尽人力而听天命是必要的，从今天起我给你治疗。"

说完压压我的背骨，又推推我的肋、颈骨，第一次给我做了拳法的整体疗法。

最初嘎嚓——，咯吱——地象骨折似的声音很使我害怕，但这样做了后内心里有说不出来的舒服。在治疗胸痛脉络滞间歇的同时，还调整了肋骨，不久，已逐渐停止了突然发病。真是不可思议的事。后来问了陈老师，我又接受了一次这样的教育，更加增强了我对生活的信心。

"你因为以前没学拳技，经脉疗法在中国是从古就有的，调整人的骨骼、神经、主脉，并能调和五脏六腑，我认为你的病是由骨脉不正引起的，继续治疗，一定会好的。"

起初，我心情很愉快，但也有点半信半疑，可突然发病却停止了。后来从我亲身经历中是越来越相信了，继续接受了先生的施术，因此这种病在不知不觉间完全治愈了。从那以后三十多年总是健康地工作着。

若是当时我能留在飞行队又将是怎样的结果呢？那就得和志愿队的同伴们第一次参加上海事件（1932），第二次参加诺莫汗事件（1939），只剩下几个人，其余全战死了。人的寿命真是难以想象而不可琢磨的。陈老师的话还铭刻在我的心中。

"天命结束的时候死期就到了，而有限的生命却不等于死的来临。"

我想，生活下去是很必要的，而且要日复一日，每时每刻都要顽强地活下去，这也是少林寺拳法的恩赐，对祖师和先师送给我的有生之年，我还致深沉的谢意。我把"未来的生活是美好的"话，作为我的奋斗目标。

3、我对少林寺拳法的传授规划

少林寺拳法在战争后的混乱期间，在四国的偏僻乡村里，从诞生那天起，不用说没贴过一张宣传单，连劝说召募门徒的事也没有。因此，我这样考虑，为了引起人们的反响，向每个人宣传少林寺拳法的价值，是很有必要的。这样才能逐渐占用其他武道的地盘继续发展下去。

当初，以香川县一县为基点，创办了少林寺拳法的支部和武道院，前后继续办起了二十多处活动点。相对的还残留着一、两处民间柔道场，除学校和警察外，几乎没有其他人参加。我的住处，是在县立多度津工业高中附近，从数年前设立的正式拳法部到现在，定员一千名的学校，每年拥有二百人左右的学员毕业，被誉为全校最大的部，学校当局也给以大力支持。在这个学校的毕业生中已经涌现出很多优秀的拳法教练员，受到工作单位的工厂和公司的好评。

不只是在武道院本部，就是在乡村各支部进修的高中生和东京、京阪神等有名的大学、大公司，都发挥了在武道院学习的禅拳如一的精神。他们并不接受谁的援助，几乎是靠自己的努力创办了拳法部，虽然也遇到过各种困难，但都已被克服，成功的创办了拳法本部和同行会，成为活跃的领导者。这一事实说明少林寺拳法是发挥了自我独立，与人共乐，百折不回，勇往前进的达摩精神，这是富有真正意义的做人之道。现在，我在田舍町的小规模练武场，回味着这段往事，充满自我欣慰之感。

现在明大、庆大、中大、东京农大、早大、法大、东京医齿大、明治学院，东大、甲南、爱知、近畿、立命馆、桃山、花园、东京学生宿舍等能出席少林寺拳法全国大会的拳法部的大学二百四十余所。还有当地以多度津工为首的三丰半工、大阪高专、高知高、泉南高、足立高、日大鹤丘高、松荫女高等学校参加。此外，高中生之间组织的少林寺拳法俱乐部也增加了不少。尤其三井造船、三井金属、住友化学、三菱电机、日本钢管、积水化学、农田汽车、阪急电铁、富士纺织、仓敷人造丝等一流大公司都设有拳法部，并走上了健全发展之途，这是有目共睹的现实。

现在全国有一千多个支部练武场（分场），训练出四十万名拳士，遍布国内，远及海外，并通过电视、报纸、杂志等予以宣传介绍。

这样一来少林寺拳法已稍有些名气，来访学武的人越来越多了，可是因为比较有名的拳师为数不

多，所以各地恰在这时以教练拳法的名义又出现了一批品质恶劣的冒牌货。他们以前几乎很少练过拳法，多数学的是古派奇怪的柔道，就是那种柔道也不是从那些有精湛的技术的前辈们学来的，他们开始出现欺骗群众，说是从中国学来的拳法。

昭和三十一年（1956），在九州福冈地方，出现了一个以示现峙拳法宗家为名的青年男子。若说示现派剑法，在九 州是很有名 的，但叫做 示现峙拳法这一奇怪的名称还不被人所知，也不太流行。这期间由于电影、报纸、杂志等的宣传，少林寺拳法是很出名的，但不知什么时候，这个示现峙拳法代替了少林寺拳法的名称，他自己成了拳法大师，联盟会长，并且拿出来执照（许可证）。让人们相信这就是少林寺拳法，并有一些学生跟他学习。这些学生一入大学就作为有段者（练武达初级以上者）申请加入少林寺拳法部，由于发现了他们是冒牌少林寺拳法而遭到拒绝，这对认真学练功夫的人，简直是犯罪行为。

其中象种川这样的人，在我着手准备写拳师们用来向外传的示范手稿，公开宣传举行发表会的时候，来到调研的新闻记者和我的门人弟子面前，他是在一个有名的公司建立了练武场，还有一些人。

反正是一些没有良心的人，用平常的说服手段使他们反省是没有效果的，凭力量简单地解决显得不老成。于是我就和有关当局商谈，今后以法律的力量予以取缔。——少林寺拳法的名称以少林寺拳法联盟团体名义凭少林寺的徽章与特许证明进行了申请登记。

现在日本，学习正统少林寺拳法的人已经由全日本少林寺拳法联盟及日本少林寺拳法有段者协会组织起来。由总部发放证书，另外各支部领导人已隶属于少林寺总部，由管长（长老）发放任命状与证书。

在大街上的香具师们（出卖香具的商贩）也有知道我的，有人在门人弟子中说什么我把奥妙的东西出卖，是卖护身术方面的书，并说我是和少林寺无任何关系的冒牌货。

用不着担心，少林寺是公认的宗教团体，教唆他人欺骗世人是不可能的。实际上在武道院里不但强调宗教的修行，而且绝不允许门人有暴力行为，同时设立了严格的练习课目而不许收费。

同时又秘密地教授了一些威力很大的绝技，根据初学者的具体情况，特制一些竹子和皮革类的防具，以防危险。所以只读了这本书，千万不要对无经验的人用此技法袭击，这里特奉劝一句，勿谓言之不预也。

第二编　少林寺拳法入门



一、少林寺拳法的基础知识

第一课　调气和呼声

（1）调气——呼吸的方法

心绪一忙乱，呼吸也随之急促，这是我们日常生活的亲身体验。例如遇着令人担心不安的事情或害怕惊慌的事情，都可带来心忙意乱，呼吸急促。这样一来，人就渐渐变得心力交瘁，或惊慌失措，这是谁都知道的事。

息的意思，从文字上来看是"自和心"两个字合成的，多少也表明有心身一体的关系。

事实，以什么形式的呼吸法命名的呼吸方法，就存在着各种不同的保证健康方法问题，但是，正确的呼吸方法是维持健康，防止衰老的唯一的捷径。

少林寺拳法是以学习正确的呼吸方法为修练功夫的根本。我们这里把它叫作调气的功夫。

（2）调气的方法

自古以来，调气有各种不同的方法。少林寺拳法并不只是"静行"沉缅于瞑想中的坐禅修行法，而是以"动行"（活动身体的修练法）的拳法演练的活动中调气为重点的。

历来的坐禅和少林寺拳法以外的一般调气法，都是选择清静的地方，注重形式，神游于无我之境。不用说在这现代繁杂忙乱的生活与噪音中不但在我们日常生活中找不到，就是我们身处十分危险的瞬间，需要真正力气的时候，想使其发挥点意外的作用也是绝对办不到的。

因此，少林寺拳法在认真的演练中，或在所有的招数变化上轻重缓急的动作上，就相应地进行了调气法的训练。

这本书的宗旨因是以初学的人为对象，这里关于调气法的基本训练将能起到精神安定的作用。现略作叙述。

〈坐功调气法〉

修练的地点和时间

根据旧法是从上午两点到中午十二点为最好时间，选择空气清新和安静的地方。在这个时间内什么时间都行。一般做五分钟到二十分钟即可。

姿势：一般分坐的姿势和卧的姿势。

坐的姿势：

坐的时候，采用半身趺坐、俗称盘腿坐，把左腿放在右腿上为好，但如把右腿放在上边也无多大

关系。两手轻轻地露在一起放在腹部的脐下丹田。坐较短的一段时间即合掌胸前起立。眼睛要轻闭（闭目），扩胸，舒气以下腹部为中心。普通的坐禅是眼半闭，而少林寺拳法是禁闭半眼的。

卧的姿势：仰卧在床上或被褥上，枕头要低点，腿伸直，两手轻轻放在丹田上，目轻轻闭上。

〈呼吸方法〉

本法以鼻呼吸为原则，以吸气、保气（充满气）、吐气、残气为一呼吸。每一呼吸以20秒到30秒为标准。

①吸气——用鼻子慢慢地深呼吸。（约七秒钟）

②保气——让胸腹部充满气。（三秒以内）

③吐气——轻轻地从鼻子吐出七分（7/10）的气。（十秒左右）

④残气——残留下三分（3/10）的气。（三秒以内）

每一次调法如上述，全部把气吐出不行，一定得保留三分气。

〈边活动边调气的方法〉

拳法演练中的调气法，当然是一边调气，一边进行踢打的训练。使体位总是处于移动和变化之中。因此呼吸的方法必须配合着动作的缓急，有节奏地，毫不忙乱地进行。

调气的内容同样经过吸气、保气、吐气、残气等过程，但方法则分长吸、短吐，短吸、长吐，长吸、长吐，分段短吐等方法进行，即或怎样反复，继续多长时间总是调而不乱的。

（3）运气——出声的方法

根据调节呼吸把充实的气力充满体内，在发出任何动作的时候，自然地或者有意识地迸发出来的声音就是运气。

"唉""呀""搭""卡"等声音并不是一般的空喊，这迸发出来的气流，而是震慑对方心魄所必须发出的短促而锐利的声音。也有暗中运气而不出声的，但一开始练习的期间以大声喊出还是很必要的。这种发声能够为自己鼓气，同时还有威慑对手气力的作用。防止开始就呆然若失毫无生气的样子。俗称气合术（这里指鼓劲运气所发的声），就是用这种方法练习气功的。

第二课　眼观八方和第六感觉

（1）眼观八方——眼力的分配方法

眼观八方是少林寺拳法的眼力的分配方法。眼力的使用，拳法与一般武道是不同的。拳法是目不乱转，通过经常训练可以看到接近自己的四面八方，这就是拳法的技术。但因为攻防对手时时都上下左右挪动着身体四肢，就不应只看对手的眼睛和手脚，而且要凭自己眼睛的活动察觉到对方的意外活动，所以眼睛乱动，精神溜号是不行的。

为什么要这样呢？因为对手打算连续攻打的时候，首先扬起胳膊显示出打下来的样子，如果只注意他举拳过顶的姿势，转眼功夫，会从下边连攻腿部，如看不见对方的动作，就得冷不防被打倒。

单人训练法

读这本书的人，应立即从现在起，不论在走路，还是乘电车的时候，开始做眼的练习，尽量不要把视线只集中附近的几个人身上。这样连续训练三个月，目光虽直向正面，对手的一举一动却完全能看清楚。

还有一种训练方法，一边把脸朝向侧面，一边看着正面，象是一面看书和报纸，眼球是不动的，这一点能够熟练是相当有趣的。即或用不着也很安心，起码对别人的各种动作都瞭如指掌了。

双人训练法

在练武场或者在家演练中，在有对手的情况下，两人眼睛相对，伸出拳头互相招架时，眼力作用非常必要（这是拳法攻防的基本招数），如两方都弯曲双肘，就向两侧举起双臂，手脚前后左右交互活动中，彼此互相注视，不使眼球乱转。

（2）第六感觉

现在谈过去含义不清楚的感觉，叫做第六感觉。我们普通说的感觉是通过看、听、味、嗅、触等感觉叫做五感，因此，第六感觉是超过五感的一种感觉，并不是凭时间和空间关系所能察知的灵感，而是一种超感觉的知觉。

第六感觉在我们的生活中，占相当重要的位置。日常遇到某种情况，怎样做还是做不好的时

候，第六感觉发达的人，就听任感觉的判断来行动大抵是不会错的。

第六感觉良好的人，高度敏感，精神集中专一，就能积累起更多的经验。象拳法那样心技一体的妙技，第六感觉的作用最为必要，但由于没有经验，乍一开始谁也不会得到什么灵感的。

无论谁若能经常努力修练自己的敏感度，他的第六感觉在某种程度上就一定能更锐敏。前边说到的眼观八方，就是锻炼我们的锐敏的第六感觉甚至代替了可靠的手。象熟练的司机在无意识中巧妙地驾驶着汽车一样运用自如，为了把身体手脚达到那样的程度，眼观八方的训练也就显得非常必要了。

第三课　站的姿势

（1）足的位置

少林寺拳法腿脚的姿势是指脚的位置，站立的方法，脚的动作而言的。首先是脚的位置只要参看插图就立刻能明白，这里先简单地说明几点注意事项。

①“レ”字形立势

这是少林寺拳法的基本足的位置。用左右脚描画成象片假名中的“レ”字，

②钩足立

分三种：前钩足是把左足前伸，脚趾朝外如图；后钩足是把左足前伸，右足放在左足后方的左外侧；转回钩足是把左足放在右足的前方（如图）使身体大转身时所用的足的位置。

③交足立

交足立是把左右足立的位置变换交叉而立的姿势（如图）。

（2）站的姿势

不仅是图上那几种，还有多种样式。初学者只要能掌握这几种就能起到应有的作用。

①基本立法

两膝稍弯曲如平假名“く”字形。足的位置一般分闭足立、开足立、八字立等，通称“く”字立。

②前屈立法



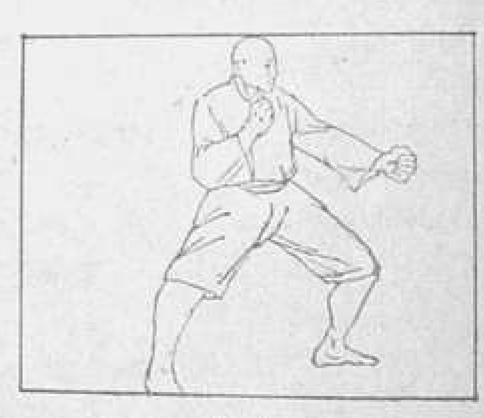


图 1

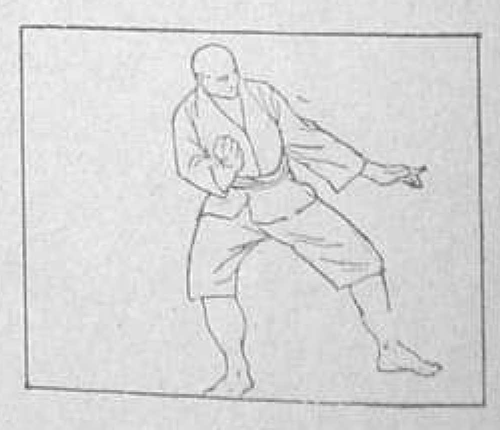


图 2

前足稍成弓形，身体重心移前足，后足轻轻着地而立（图1）。

③后屈立法

与前屈立法相反把身体重心移向后足，前足轻轻着地而立（图2）。

④猫足立法

此法是把身体重心移向后足，前足尖轻轻点地，而且使上体稍前倾，这是一种特殊立法（图3）。



图3

⑤四股立法

两足扩开，曲膝落腰蹲裆而立，气入丹田（图4）。

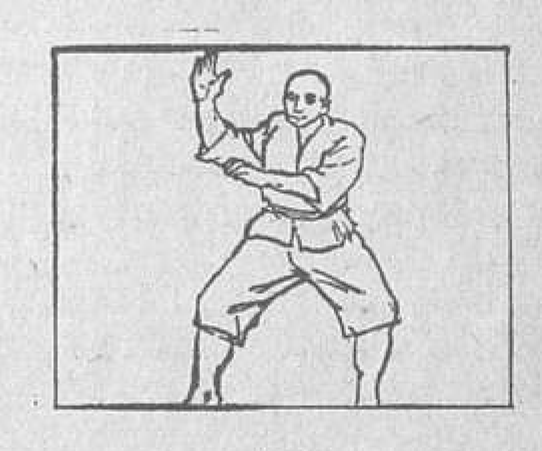


图4

⑥伏虎立法

这是在坐着的情况下受到攻击时的基本立法，一只膝着地立起一只腿，把前足立起叫前伏虎，把后足立起叫后伏虎（图5）。



图5

（3）足的移动方法

用于前进、后退、转身等足的移动方法是少林寺拳法的脚的技巧。如不熟练这一点，步法混乱，就不容易躲闪对方踢打等的迅猛攻击。其中出足、收足、横足、转身足的步法种类很多，这里仅选用了最基本的步法和活用范围广泛的步法加以说明。

出足

①插步：大踏步迈出前足时，后足原地不动，在原位置上成横步，里侧踝骨朝前。

②换步：例如左足前伸成“L”字立的时候，边注意上肢不动，边把右足以更大的步子向前跨出叫换步（左右足循环前进）。

③千鸟足：曲折式斜行前进的步法。

收足

①收足：只从现在的位置上，任意收回左右足。

②顺退足：把后足大往后撤足，把前足撤到原来后足的横位上。

横足

①横足：从现位置上横出一足。

②蟹足：向左前方用横插步的动作。

转身足

全转回足就是向右移动的步法，左足在前的时候，把左足向右足外侧踏出，以左足足尖为中心旋转。如右足在前的时候取其相反动作。

（4）腿力的练成法

攻击力最大的效果是在最短距离内采取最高速

度的动作。特别是足，比手有更大的长处，因为生下来就带它走路已受到了自然的锻炼，动作迅速轻快，富有弹力，再也找不到比这更方便的武器了。为此，每天要按照下边的练习方法各练五分钟。

①兔跳

两手抱头下蹲，原地不动地左右跳跃。

②空踢（参考踢法部分）

两腿轮换向空中踢去（用砂袋最好）越踢越快，越踢越[illegible]，若有对手练习再稍加上点拳的动作。经常做[illegible]练习，按实用的方法，瞄准靶子踢练，时间一长就能掌握要领。



第四课 身段处理

怎么样招架对方的踢打，使用哪只手脚去招架对方的进攻的技术，在"削法防技"那里做了解说，这里仅就几个身段的变换方法加以说明，并望参考本页的图片。

（1）凭借身段躲闪的防技

① 闪身的动作

对于向面部等部位的攻击，足的位置不动只左右变换着上体的位置即可（图6）。

② 侧身的动作

这是招架脸部或上段（乳房以上）的攻击，足仍原地不动，歪侧着上体躲闪（图7）。

③ 退身动作

对于向中段（腹部）的踢打，把腰部向后移动避开，并用手阻挡（图8）。

④ 流水躲闪的动作

一边把腰部下落一边扭动着上体象把头藏在对手的肘下，多用于躲闪大臂打来的动作（图9）。

⑤ 蹲身动作

断然采取曲膝落腰的动作（图10）。]

⑥ 躲开全身的动作

移动一只腿躲开身体（图11）。

⑦ 转身动作

凭借足的移动急速变换着整个身体的方向（图12）。



图 6

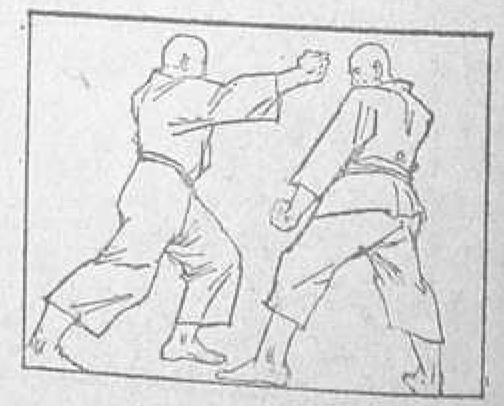


图 7

⑧ 伏身

如图所示两手着地伏身。立刻用踢腿、收腿转换位置（图13）。

（2）稍高的躲闪动作

① 前边招架

用两只手或一只手向前转变体位躲闪攻击，象柔道那样，手足不点地板，转回时尽量减少接地点。

②后边招架

与前招架相反，先把腰部下落然后臀部、背部、肩部落地，为避免打击头部，用两手抱头而起。

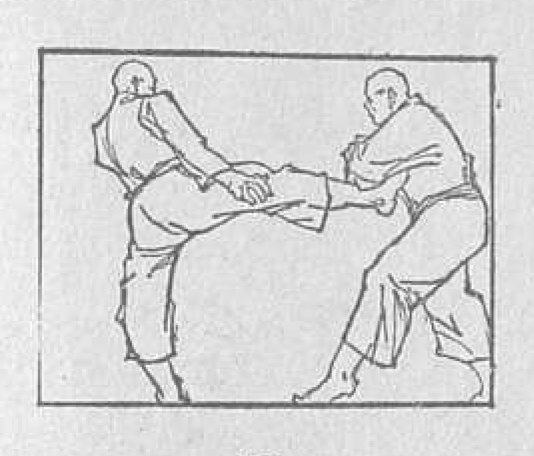


图8

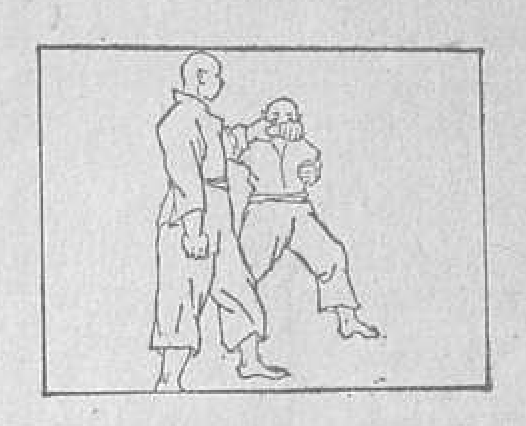


图11

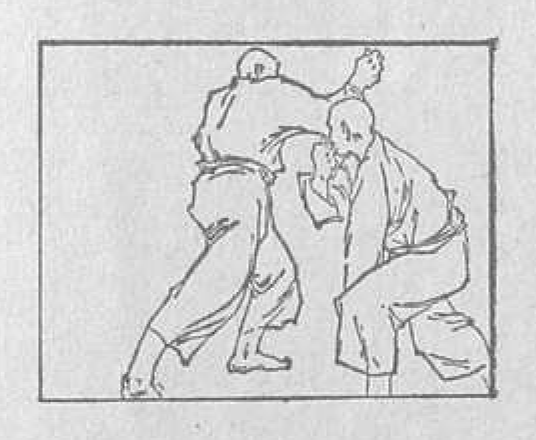


图9

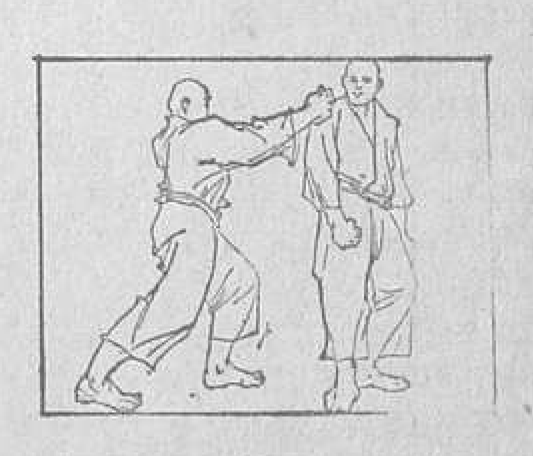


图12



图10

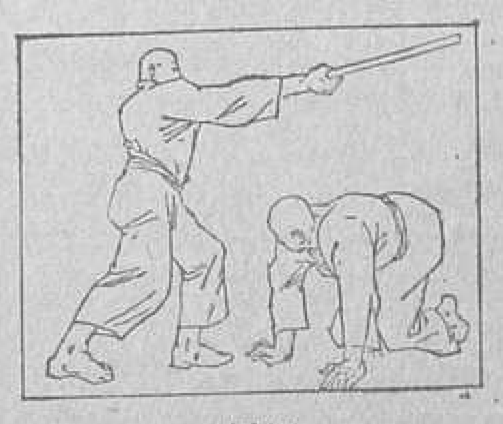


图13

第五课　身体架势与布阵法

（1）身体的架势

身体的架势俗称功架。功架不正、攻防动作就不可能迅速和正确，反而容易让对方看出破绽。甚至一看架势就能知道对方的实力，不仅是拳法，就是所有武道凡是运用身体的功夫都有共通的重要性。

在一部份空拳短打的人中说："空拳无架势"，并以此为夸耀的内容，这只适用于名人、达者的高超本领，不适合于一般没入段的和武技拙劣的人们。因此，对于以不使用武器为原则的少林寺拳法，尤其要重视身体的架势。

当然，不能只从形式上追求身体架势，身体架势的根本意义就是精神准备或思想准备阶段。

体架的基本形

①合掌架势

合掌是少林寺礼法，同时也是体架的一种重要表现形式。并不是普通进行的那种合掌，而是把双手指举到眉眼的高度，强张五指，每个手指之间分离开，手指和手掌贴紧，眼下视，运用眼观八方的正当姿势（图14）。

②待机架势

待机象图（15）那样架势可参照猫足立的说明。把一只手从肋腹部曲起稍微往外，小肘成"V"字形，四指伸直，手掌稍向前的姿势。另一只手与胃平行，手掌向下，小指向上翘的姿势，这点应该注意。左手立在左足前的时候叫左待机，右待机则与此相反。逆待机是采用右手立在左足前的姿势。

③"万字"（卍）架势

"万字"式如图（16）那样，左"万字"时，前出左足，把左拳放在中段，拳有点上升的趋势，左肘也靠紧中段；右手高抬到额角的上前方，象手打凉棚似的五指张开的架势，豪壮无敌的样子。

④　中段架势

中段架势，这是二人一组练武时的基本架势，也是最多使用的架势，属于刚法（踢、打技术），象图（17）那样。左架进招时把左拳前出在中段，如

图14



图15



图16

图那样把右肘贴在胁腹部，拳头有点上升之势。

应该注意的是：空手短打，不要把肘拉向后方使拳位下移，采取拳击的架势，把拳摆在胸前，不要挡住脸部，还必须把拳头攥紧，防止下边部位挨打。

⑤ 战八方架势

战八方架势把两手张开似抱物状，使双肘紧贴在横腹部，尽可能把掌撤至胸前与两肩同宽同高的架势（图18）。

⑥ 一字架势

一字势与中段势相仿，同时又是经常使用而不能缺少的架势。采用左手势时，如图所示，迈出左足的时候，张开左手，手掌稍向前倾，高度比中段势稍低，掌稍横。

这种架势是少林寺拳法独到的回旋腿（向对手侧面回旋的踢技，见足技部分），为从前面封击对方后三技的踢技最重要的架势（照片19）。

⑦下段架势

象图（20）那样架势就是右下段势，轻握右拳齐于肘部稍倾斜，提在右足前的架势，后手握拳于中段的位置。

⑧ 结手架势

结手是右手在下左手在上重叠，两拇指结合在腹部中间。这也是礼节和架势一致的少林寺拳法独用的架势。因为是演练集合时或受教于老前辈时经常使用这种架势，所以一见这个架势就知道他是一位拳士（图21）

（2）布阵法

初学者若能完全记住以上几种架势，接着就需要练习跟对方对阵时的"确定身体的方位"，这就是布阵。

布阵时最重要的是双方距离与捉捕的方法。距离在空手与持器械时是不同的，一般要求应以防御为原则的距离为准则，就是预防对方突然打入的距离，也就是不让对方一脚踏入使自己手足无措而陷入困境的距离位置。所说的攻击距离就是要缩短双方的距离，最好用一个动作就能够达到对方的身体的距离。但分组练武或实战的时候，双方多用能以双腿攻防的防御距离就行了。

① 正对架势

正对势是双方各自对面而立的对阵。

② 对应架势

图17



图18





图19

对应势是对方采用从左首进招的架势，自己也相应地采取左首进招之势。

③ 开合架势

这是与对应架势相反的架势，对手采用左首进招时，自己则采用右首进招之势，这是少林寺拳法中多用的架势。



图20



图21

攻防用器（如下图）

少林拳法，把进击和防卫时使用的工具，叫"攻防用器"。例如用"如意铲"或"达摩杖"等器械，但，这里是指充分运用自己身体作为攻防器具（特别是拳脚）。

握拳

正拳——紧握四指后，用拇指弯曲握在食指和中指的第二关节上。

里拳——正拳的内侧，即拇指甲抵住食指骨关节。

平拳——握紧四指后，拇指弯曲立于食指的第二关节的横头部位。

掌拳——指握拳的小指掌丘而言，攻击肩部时使用之。

开手

平手——张开五指，用掌的一侧，

里手——与平手相反，主要用四指尖部。

手刀——指平手小指的一侧。

变手

熊手——半开五指露出掌的全部。

鸟手——捏紧五指尖打入。

腕部

外腕刀——从手腕到肘部的外侧。

内腕刀——从手腕到肘部的内侧，主要使用与手腕相近的部位。

足部

脚尖——指拇趾尖部。

前足底——指足前掌与脚里侧脚趾根部。

足刀——从脚小趾根部到脚后跟部位。

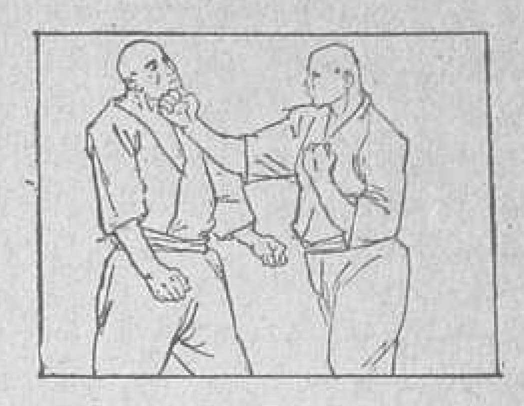
踵——脚跟踩住对方时用的部位。

后踵——指脚后跟最后的突起部位。

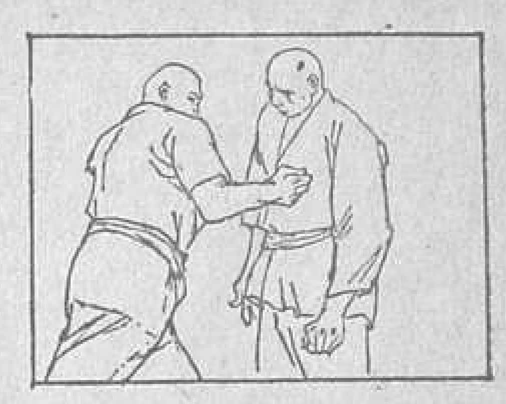


二、踢打的基本技术

第一课　刚法基本技术

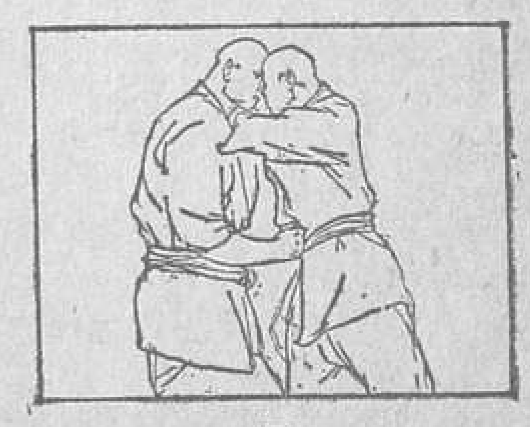

图 1

所谓刚法就是对踢打技的防预技术。少林寺拳法所说的"守主攻从"，首先是由于受对方的攻击后，根据自己的基本技术予以反击的做法。这就是上边介绍过的少林寺拳法的基本技术（见"徒手格斗的实技"部分）与攻击相适应的防护身体，因为它是这种基本技术与防御技术互相配合的技术，就必须加以充分的练习才行。㉛


图 2

（1）手技

手技就是用手磕打、肘挡。"磕打的手法"虽是技术中心，但少林寺拳法的磕打从哪方面来说，比其他空手拳术更近于拳击，就是腰部和肩部也都能充分地加入打的动作。并不是把拳放在自己腰部的后边，而多半是从肘腰之间的位置上打击。


图 3

打的手法又分"打的方法"与"打的技巧"，现在分别加以说明。

A、打的方法

① 顺打

若是左足在前用左手打叫顺打。主要是用于连击的第一拳。

② 逆打

逆打，若是左足在前，用后边的右手打的叫逆打。因为力量强而且体势也不失原形，所以单击（只一次的打击）时，常用这种逆打为反击的打法。

③ 连打

连打是顺打与逆打连续进行的动作。


图 4

④ 单手打

单手打（段打）是用一只手连续攻打的方法。为了缩短两次打的间隔（距离），不摆动腰和肩，只用肘关节的屈伸力进行速打。

⑥ 双手打

双手打是用两只手一齐打的方法。向脸和腹部上下同时出击，或双手一齐推打对方胸部时用的打法。

B、打的技巧

① 直打

直打是打的手法中主要的技巧。用正拳，利用腕的屈伸力直打。

(a)上段直打——上段就是乳部以上，打脸或者打颈部。

(b) 中段直打——中段就是打胸腹部。这种打法随着拳伸出的角度如偏低，容易打得偏下，而要求必须打在腹部的斜上方才起作用，所以要注意不能打得偏低。

(c) 下段直打——用于跌倒或躺着的对手。弯膝在床或地板上的对手，拳在就近的距离内可达到对手的身体时则直线打下。

② 钩打

这种打技，把肘弯曲在原处，腕部成“く”字形，以摆动肩和腰为主的打法。速度虽不如直打，但打击力量是很大的。

(a) 上钩打——这是拳击中的由下往上打下巴的打技。打的时候恰如用拳头一边向上拧螺丝那样一边往上打。也象拳击那样，拳头一向对方打出去，因筋肉的习性拳的力量就全部集中在这一点上（图1）。

(b) 横钩打——拳向中段的打法。用正拳从肘部横出，稍微偏上点打（图2）。

(c) 纵钩打——把肘沿着胁腹部前后象“活塞”那样打入（图3）。

(d) 后钩打——从后边抱住时，曲肘在肩腰部位用正拳打对方的侧面部或头部（图4）。

③ 振打

进行振打时多用平拳和里拳，是振、打并用的技巧。以肩作支点，全部挥动腕力。

(a) 上振打——肘稍曲，用平拳象捞取东西那样向三月（腿部要害处）打去。

(b) 横振打——一边变换着体位，一边向对方的侧面用横振打向中段的打技。

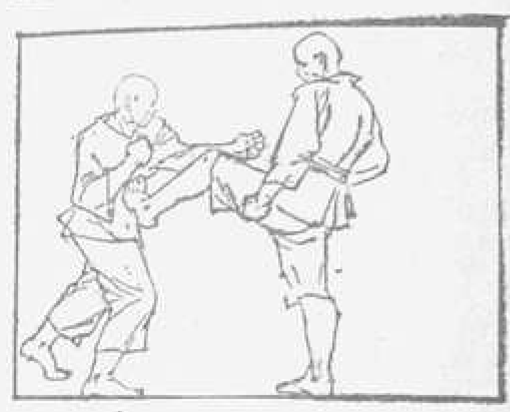
(c) 下振打——用平拳从上边向对方的上段倾斜地振下。

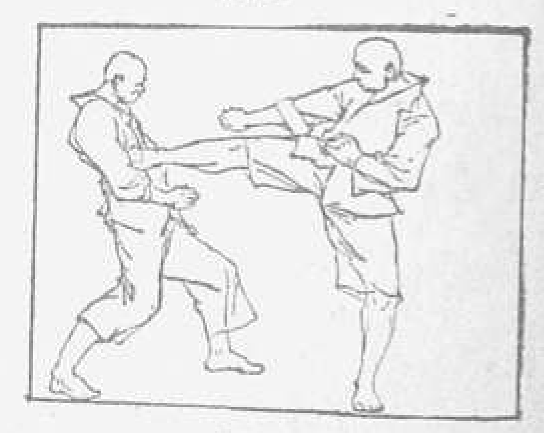
C、肘挡打（参照肘挡图）

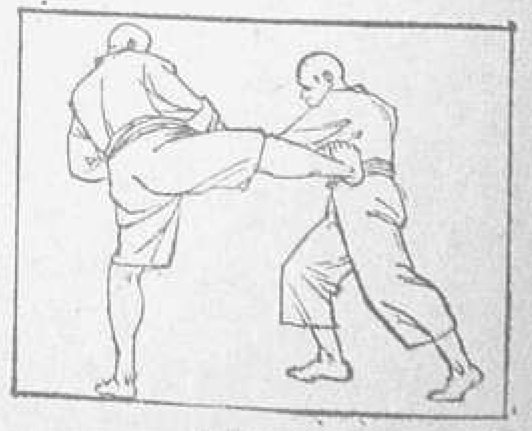
肘挡对扭打时的近战是最有效的技巧。



肘挡图


图 5


图 6


图 7

① 上肘挡打：用肘部抵打（顶打）对方的上段。这种肘挡须注意的是开始攻击前一定把手掌向下放，随着曲肘手的掌面做出向上翻转扭的动作。

② 横肘挡打：动作如上，但这是用于对侧面出来的对手的技术。不仅用肘部，而且用腰、肩一齐用力撞打已是成功的秘诀。

③压肘挡打：如图所示，用肘外侧打的技巧。这招儿是防备头部挨打最有效的要点。

④下肘挡打：这是拖住对方腰时最有效的绝技，是立腕用肘向下捅打的最好机会。

⑤后肘挡打：这是被从后边抱住时用的绝技。首先手掌向下，在扭动腰的同时把手掌翻上用后肘打出。

（2）拳的锻炼法

少林寺拳法，专门炼拳的都做几个砂袋子，以打砂袋来作为基本功的练习。

对初学者当然也是用砂袋来练习的好，但若是能弄到旧渔网和皮屑，或橡胶屑等做成袋子有点象人体感一类的东西是最理想的了。重量以40公斤左右为适宜。

因为不能固定，只好把这种东西吊起来打，在抓打中最有用的抓打方法应是越快越好。

这东西不仅是用来练拳，并且也是用来练习腿脚的工具。

此外，用哑铃等东西练习背力也很有必要，这对职员和学生们是最简单最省事的方法。

每日用早、晚的时间坚持练几十次伏卧撑，但不要用掌，最好是用拳头支撑着身体，如坚持过三个月，自己也能觉得腕、肘、肩等部位的肌肉增强了。

前边那几种练习并不只是说能绝对增加拳头的力量就可以了，因此就认为学练少林寺拳法打砂袋、立木桩、打米袋就没必要了。

技术的规定条件与熟练程度

技巧的规定条件是进行有效的踢和打，就是在打踢的开始时手足上并不加力，而是在一瞬时才把力量集中在手脚上的。

还有断定效果时，并不去捕抓对方的手脚，通过"叭"的一声拉打，力量就立即倍增，这就是技术的精巧。

两种有效的练习法：如点上蜡烛之后，通过踢打能把它熄灭最好（烛灭法）。开始点小蜡烛练习

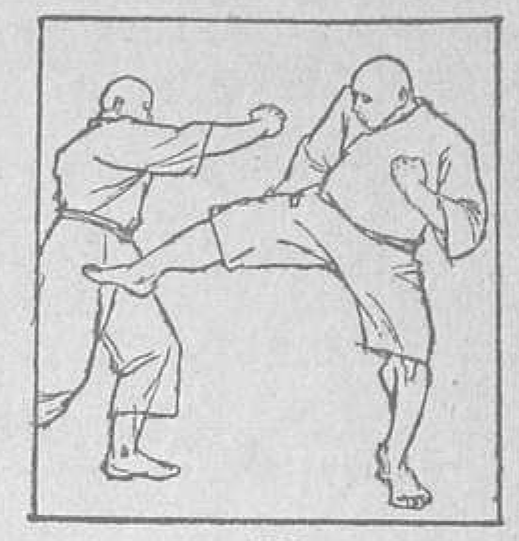


图 8



图 9



图10

能熄灭之后，再点大一点的蜡烛。或者垂挂布帐和纸张来演练踢打功夫，手脚的拉打越快越好，一直练到象用布、纸吸引住手脚一样（布吊法）。通过这样刻苦练习才能达到炉火纯青的地步。

（3）足技

足技不只是踢，还有割腿（扫趟腿）或用膝打（膝档）等动作，这是因为在少林寺拳法里多半是使用手防御，用腿反击的缘故。

A、踢的方法

这里先对踢的方法解说两三种。顺、逆与手技的含义大体是相同的。

①顺踢

例如：若取左足在前势，重心就保留在右足上，而用左足踢出。目的是先踢对手先打过来的手脚，挫败对手锐气的技术。

②逆踢

与顺踢相反，如重心在前足用后足踢。腰部不要随腿扭动。

③插踢

适用于距离稍远的情况。一边把前足前迈一步，一边把后足拉到原来前足的位置用前足踢出。

B、踢的技术

①扬踢（高踢）

这一招儿在对方上体稍向前倾时使用有效。因用前足底（脚掌）踢，如象芭蕾舞的踢法，把膝部伸直动作慢而坚实就容易失败（图5）。

②挤踢（实踢）

对手直立或侧身站立时常用踢技。先是高抬膝，然后用足底或足刀（足外侧）踢去。但绝不能用从上往下踩的样式（图6）。

③回身踢（转身踢）

从侧面旋转体位，使用前足底和鞋尖向对方的侧腹部踢去。这种踢技是很难防御的（图7）。

④兜裆踢（撩阴腿踢裆的技巧是用脚趾试探，用脚除力量攻取，用较柔软的脚尖踢。这种踢法比强力踢进去效果更好（图8）。

⑤横踢

这种踢法常用于侧面过来的对手，用足力踢去（图9）

⑥后踢

从后面把衣领抓住，或扭打时用，如图那样向后边踢去。用足里（足内侧）或跟部踢去（图



图11



图12



图13

10）。

⑦马踢

马踢象图所示，两手着地，用两足或一足象马尥蹶子似地踢去（图11）。

⑧振踢

这是一种变形踢法，主要用足尖到脚脖子的部分力量或脚刀（从脚的迎面骨到脚脖子部分），象用棍棒打下似的向腿根部踢打之技（图12）。

C、割足和膝挡

割足是用从自己足跟到膝里之间扫打对手的腿（扫腿）膝挡是在扭打时把膝盖往上抬（图13）斜着抬起向对手的侧腹部顶打就叫膝挡。

D、踏足

这一招儿是用脚踏立着的对方足尖，或踏住倒着的对手手脚时用的攻技。

E、体技

用头部、肩部或整个身体挡打或打倒时用的技术。实际上也是根据用头部等部位，对自己绝不能引起任何障害时用的方法。很多人都知道蒙古人和朝鲜人的头顶功夫。

少林寺拳法就这样常用全身所有部份由防御转为进攻的技术（因为体技不属于足技，姑且简单说了几句）。

第二课　刚法防技

所说的刚法防技就是受到对方攻击、踢打等的应付方法。为了完全使用这种防技，就不要忘记上课已经叙述过的足的动作和身段处理等交错变换的架势与方法。特别是在初学者中，手和脚的动作还不太一致，该使右手的时候而用了左手是经常有的事情。最初阶段的练功不要追求速度，尽量要慢一点端正架势，然后再继续练习下去才好。

（1）手足的基本防技

①防上打——就是防御从上打下的技术。

不用攥手，手指全部张开，用外腕刀（见图）拂开。如握紧拳，伸腕的力气就减弱，势必被从上振下的力量所击中而败阵（图14）。

②防扬打——防上段被打之技①

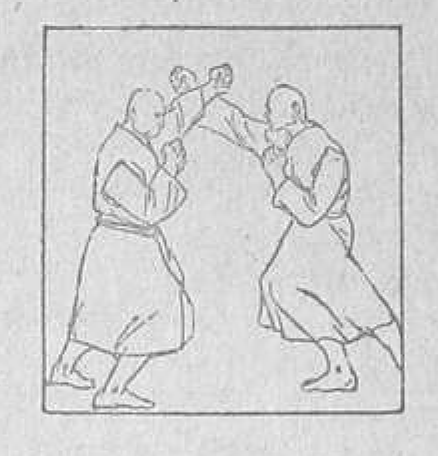


图14



图15



图16



图17

这是掌握接受用外腕刀招架扬打的技术，是躲开上段打最有效的招数（图15）。

③防内打——防上段被打之技②

抵起身子，招架向自己内侧的来拳时（进击）不要忘记使用外腕刀捷开的技术（图16）。

④招架的押打——防振打之技

有点象防内打的样子，但不同的是把肘立起，强向外侧推出之技（图17）。

⑤上十字的招架——防强力打入之技

把两手交叉在头上，对强力大速度快的攻击，是比单手接架更为确实可靠的方法（照片18）。

⑥横十字招架——防回身踢的技术

回身踢是很难防的踢法，因为顷刻之间很难判断是从上段来还是从中段来。这种情况，一只手象防内打似的立稳，另外一只手象横扫似的把肘向外伸出（图19右）

⑦下十字招架——防踢打之技①

扬踢是很有力量的。因此考虑用单手招架恐有损伤，所以两手掌向下交叉应招，当然用正拳交叉也更好。能给对手膝迎面骨与踝骨之间的部位以剧痛（图20右）。

⑧剪式招架——防扬踢之技②

招架扬踢的同时，用另一只手的内腕刀从下边剪对手的足，坚持不动就可能把对方弄倒（图21右），

⑨腿招架——防扬踢之技③

在扬踢来的瞬间先发制人，用自己的足刀打对方的胫骨。动作虽简单，却能收到意外的效果（图22右）。

⑩其他防技

其他防技有打落、击退、防扫等技术，也都是用外腕刀扫打之技。打落就是从中段打起向下打落的意思。扫打是用横钩打和回身踢等向侧面扫打的意思。这种情况应同样使用外腕刀，跟"扫打"比，它比腕刀有更大的振动力，因此叫"防扫"。就是说从肩膀的根部到腕部用来防扫是有很大的振动力的。

（2）对连击（连续攻击）的防技

前边叙述的基本防技毕竟是单击，只进击一次的攻击是好防的。这次特别讲一下二次三次地连续遭到攻击时用来防御的防技。

但是第一击、第二击或者间隔极短的第三击

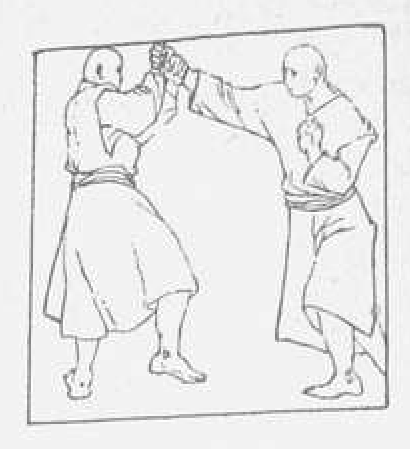


图18



图19



图20



图21

第四击，就是说对于对手的激烈迅速、眼花缭乱的攻击问题是很难招架的。

因此，少林寺拳法有一套叫"三防阵"的招架术，对连击几乎准备了一套万能的防御技术。象图(23)所示那样，对于踢打时高抬膝盖用脚部内侧招架这叫"膝招架"的防技。这和前述的横十字招架（图19）配合起来进行（图24）。这样一来接着踢的瞬间又连续打来，即使从相反的方向进击也可以做到充分地招架了。接受较慢的攻击时，若象图片那样手脚的架势，对这种招架的合理性，无论是谁都可以立刻理解的。

首先这个"三防阵"，在避开对手连击的瞬间，这一边（防御）还可转移为反击。因少林寺拳法叫法形的攻防连续动作形，是先从招架手法开始的，但不只是为了躲闪对方的攻击，还应该用象下一部分里所叙述的运用合理反击法来保护自己的身体。

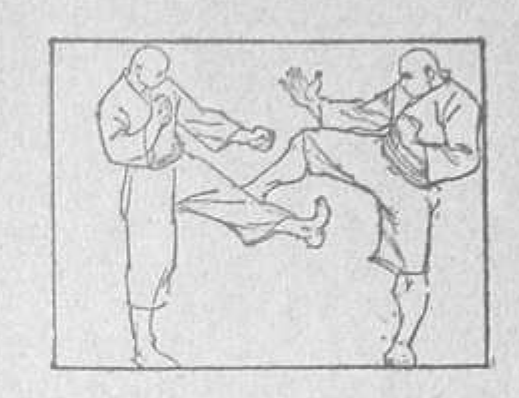


图 22

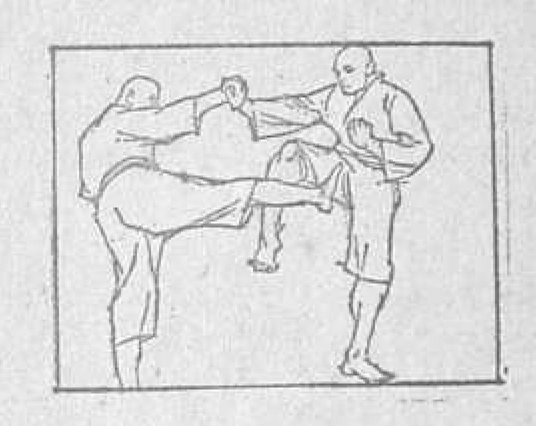


图 23

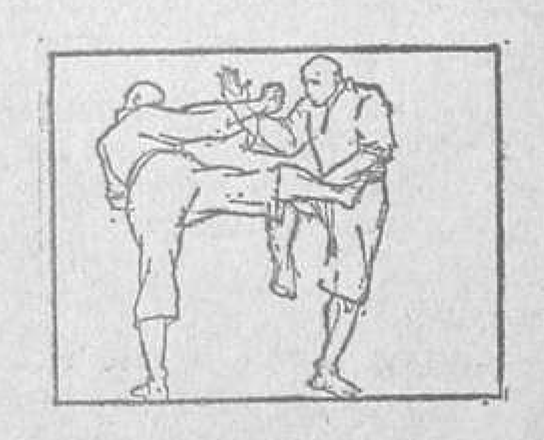


图 24

三、徒手格斗的实用技术

第一课 徒手格斗的基本知识

（1）为什么要遵守法形

所谓徒手格斗，就是不拿任何武器的一种空手短打的方法，是由于把它作为宗门的必修科目而发展起来的。是一门即使自己不先动手也一定能保护身体、制服住对手的功夫。我们把它称之为后手必胜的技术。

少林寺拳法既然是后手必胜的技术，就被历代拳师们整理成一套"守重攻从"的法形留传于后世。人们就把这种"形"，叫做法形。近代以来，拳家公认这种法形是前人留下的绝妙技术的顶峰，是规定了如何达到技术顶峰之道的规范。所以初学者必须遵照这种法形，学习正确运用身体、手足的技法，因而也必须学习正确的拳法技术和理论。

若把"踢打的基本技术"比做日本假名的话，那么基本法形就象汉字那样重要。没有汉字就不会作文，没有基本法形，就练不了少林寺拳法。少林拳在组练功夫（二人一组练习对打）上跟柔道（穿有防护用具的对练）的练法是根本不同的。

少林寺拳法为什么比柔道还重视法形呢？那是因为着有护具的柔道，不可能有被踢打那样的危险和感受的。所以，不凭借正确的体形和手足的技巧动作来招架踢打，只凭一点学到的本领，既有招致被打的危险，也容易养成与对手随便踢打的恶习。

结果，以不合乎法形的体形来招架踢打，竟成了极危险的防身术，那也不能说是对防技进行了很好的练习。因为拳法最重要的一环是实践，象这种不合乎法形的练习，恐怕在实践的反击之前自己就得被打了。现在生活中象柔道那样单纯的打和踢多半是解决不了问题的。

比如在打架的时候，就不止限于跟对手的突然踢打，也可通过讲道理的方式解决。尽管被抓或被拉打，也不可因讲不通道理就突然用拳头去击打对方的命门。

这种情况下，若是学了刚柔一体的基本法形，用柔的方法就可能把对方制服。如从正面捉住对方的手腕，或从反面捉住使其不能动弹，还不使其受伤，只让他感到疼痛难忍就可能促使他反省（悔悟）。

因此，学好各种应用范围广泛的基本法形，则是养成真正勇气和行动的力量源泉。反过来说，修练武功的目标，并不只是为了制服敌手，而是为了自己通过法形的演练以达到理解和完成宗门修练科目的目的。

（2）与其他武道的不同点

①制服对方手腕的方法

在少林寺拳法中徒手格斗的技术内容，从来就与其他武道不同。现就此说明如下。

古今东西方各国都编写和研究过各式各样的武术资料，在格斗术里有一本为国家警察逮捕犯人时用的《逮捕术教范》，其中有一段是关于"制服手腕的方法"象下述那样。首先图（1）捕者（左侧）用右手握住对方手腕，把左手从对方的右腕下插入扣紧，接着以自己的左手为支点，把对方的右腕下压扭转，简单说，就是把对方右肘的关节扭反过来，自然就逮捕了。



图 1



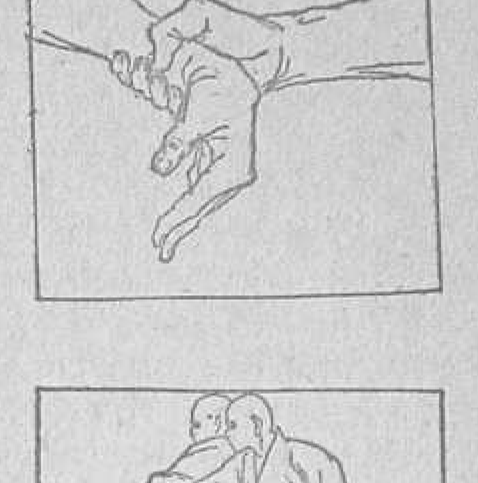
图 2



图 3

但是，请看一下图(2)对手把左腿快速踏出一步的同时用屈筋的力量能否把肘弄弯曲过来就是关键问题。把对手的肘部弄弯后，捕手和对手就成了面对面的场面，一边使用两手压住对手一只右腕，一边还要防备和招架对手用左拳的攻击。

少林寺拳法对于"制服手腕的方法"则象图(3)那样，用右手握住对手右腕的同时，从上边左腕抱住对手右肘稍上的关节象铗似的用内腕刀的筋力猛压，终于使对手关节上部里侧通过神经压迫而产生剧烈疼痛。这时用力伸开左手的五指，把手放在自己的胸前运足气力。这一招的有利之点，于我的弟子中有不少是警官，他们都有使用这种招数的实际经验。


图4

②被握住手腕时注意的方法

手腕被对方抓住的时候应如何进招，避免什么？象图(4)那样，遇着练气功的对手，被抓住手腕向内侧弯曲，同时以被抓住这侧的足为轴，抓住对方手的一侧和肩部，与对手迅速变成背靠背的样子（照片5）。结果，使被捉住的一侧毅然把身体向外侧敞开，就避免了从内侧捏住手腕。但若遇上一个力量非常强大的对手时，不成功的可能性也是很大的。


图5

柔道和《逮捕法教范》与这种情况有些不同，但向被捉住的手腕外侧敞开身体这一点是一致的。

那么，这些技术和少林寺拳法，从来有哪些不同呢？就拳法来说，手腕被捉了，首先伸开五指，把肘紧贴着自己的胁腹落入腰部，这叫做钩手守法保护手腕的技术。这样做，对方即使想要扭、拉自己的手腕也不能得逞，但这并不是一件简单的事情。所以，这一边必须不让对方拉住或捏住身体的各个部位。


图6

且说使用钩手守法后的瞬间，如图(6)(7)那样，以手腕为中心把肘迅速地移向对方的胸前推去，把对手指尖拉到自己这一边来。

这样做，对手的手腕就自然向内侧弯曲，被捉住的手腕就解开了。还不用特别用力拉和拧就可轻松地脱开手。

这里虽叙述了其他武道与少林寺拳法的不同点，但绝不是夸耀拳法具有独尊的优越性。从拳法的角度来看，是想通过技术的异同点的比较，达到正确理解少林拳法的特征和目的，别无他意。


图7

第二课 仁王拳和三合拳

图1

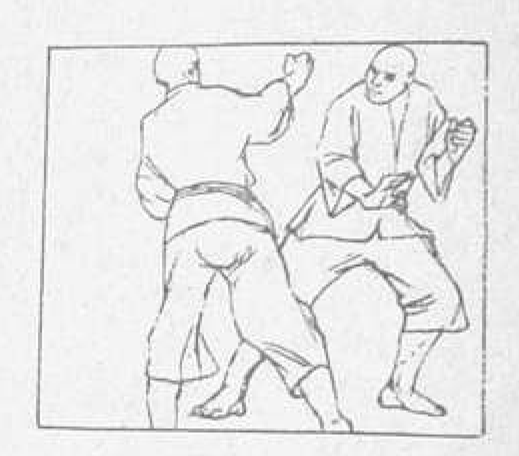


图2

（一）关于拳的名称

少林寺拳法涉及到数百个法形，例如被抓住衣服时如何把对手摔倒（参照罗汉拳部分）；如何解开对方的手腕把对手弄倒（参照龙王拳部分）。我把从来就认为很复杂的中国拳法的法形内容，进行了综合的系统的整理，就象已叙述过的那样。

现在先讲一讲仁王拳在组练过程中手技攻防的法形，与三合拳凭借手脚连击的攻防法形的基本动作。并从中特选出一些有用的基础训练加以解说，因为这些都是招架对手第一击之后进行反击的最佳妙技。

（二）布阵与间隔

首先，在不断地演练中，都应注意双方的布阵和距离。要求一开始练习时就要采取直立相对的布阵与保持防御的基本间隔，就是在演练的双方互相各前进一步摆开攻击的架势时，以双方手脚都够不着的间隔为宜。

间隔一经决定，象图（1）那样互致合掌礼，然后用观八方的姿态运气调神（参照"息法"部分）在决定演练各种武功的法形，架势和布阵之后才移到动作上来。



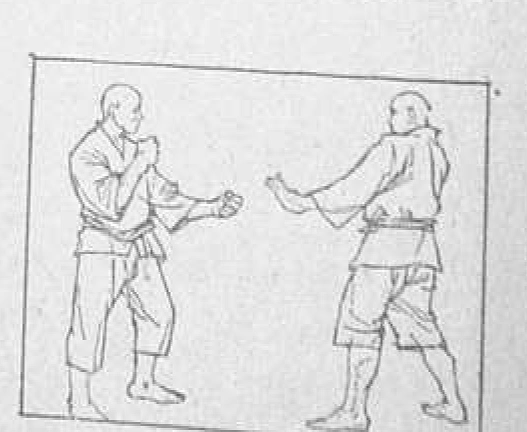
（三）实技练习

（1）流水踢——由打变成踢

功者（图左边的拳者），合掌礼后，把左足踏出，用右手正拳向守者（图右边拳者）上段打入（参照上段直打部分）。守者左手握拳在中段准备招架（图2），一边运足气力，一边认真地准备抵御。

守者①将左足跨出稍横在前边，上体向左倾，当然就摆成流水架势（参照前述流水打踢动作部分）。

②采取右一字架势（参照"一字架势"）用右足刀踢攻者的中段（胸腹部），不管是扬踢或实踢，采取其中的一种踢法都可（图3）。





（2）招架上段攻击——防头上攻击的踢法

架势——攻者以左中段架势

守者以左一字架势（立法只限于特别指定的基本立法。参照基本立法部分4）

攻者一方面大踏步出左足，用右手刀向守者头上打去。

守者①向左撤出左足，身体重心随之移动，一边用外腕刀上挡搪开（图5可参照"刚法防技"部分）。

②用右足前足底（脚掌部）扬踢攻者右胁腹（图6）。

（3）防上打——防御横面打击的踢打法

架势——攻者左中段架势

守者左一字架势（图7）

攻者一踏出左足用右手拳攻打横面（图8）。

守者①用千鸟足（参照"千鸟足"部分，侧身前进）一边向右跨进一步，一边用左外腕刀挡打。沿攻者腕部一直前伸象接住打似的效果很好。

②在攻者腕部疼痛的瞬间，用右正拳向中段（腹部）打入（图9）。象图（8）和（9）是理所当然的，但实际是同直打几乎是同时进行的。注意，这种直打不要扭转拳头打出去。肘部浮起容易打空，而不能奏效。不仅在这种场合，特别向胃部打时一定象（图9）那样向上一点打是很关键的。

③接上打时把左手做成熊掌式向斜上方打腮部，使上体稍扭转。最好是打他的三日月（腮部，图10）。

④把左足撤到右足后，身体重心在左腿，用右足踢攻者中段（图11，参照"足技"部分）。

（4）防内打——招架打的踢打法。

架势：攻者——左中段架势

守者——左中段架势

攻者——从左足插入（参照"出足"部分），用右拳直打上段（图12）。

守者①——向左斜出千鸟足，用左手磕开内打，挥右正拳直捣中段。磕开内打的左手撤回到面前，这是为了防御下次的攻击（图13）。

②——采用以右足回身踢（图14）。

（5）防内踢——防内打的踢打法

架势：攻者——左中段架势（后屈立）

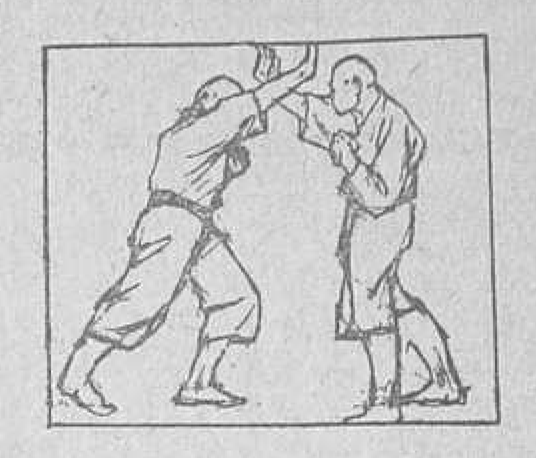


图5

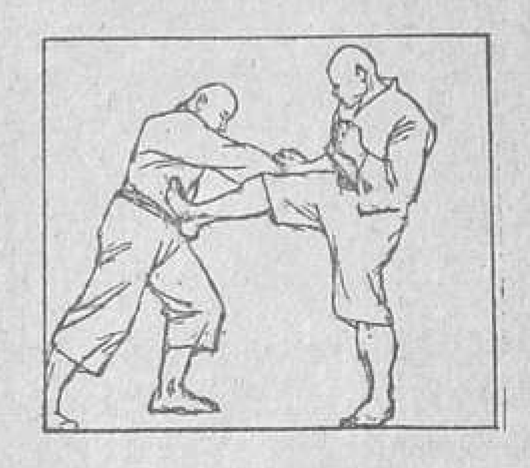


图6

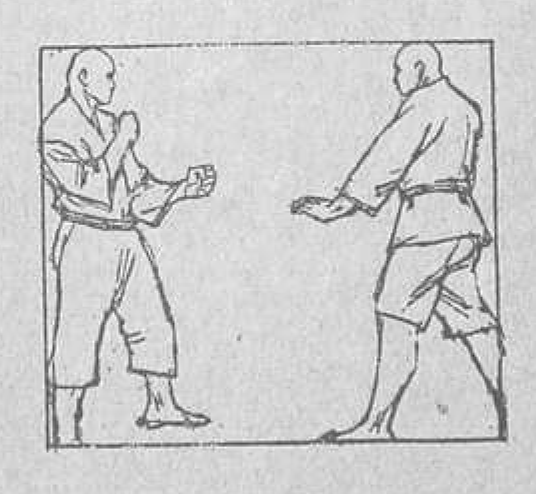


图7

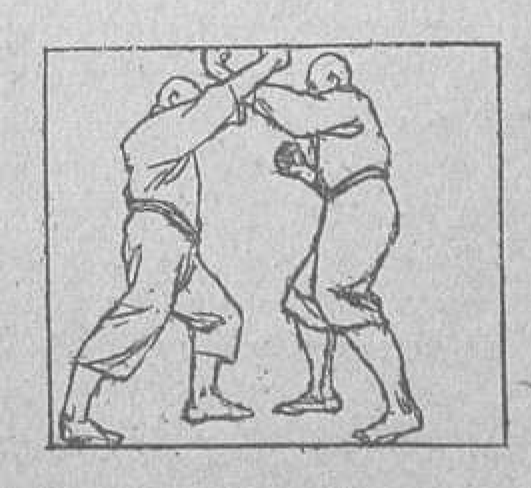


图8

守者——右中段架势（前屈立）

攻者：踏入左足用右正拳直接打入上段。

守者①——把左足移到右足的后方，用内腕刀碰开内打（图15）。

②——防内打时一边把右手向下垂位，一边用右足刀向中段踢去（图16）

③——踏右进足，用右手刀打颈部，注入全身力量（图17。）

（6）防扫踢——防扫踢法。

架势：攻者——右中段架势

守者——右一字架势

攻者：从左足插入（参照"出足"部分），用左足回身扫踢中段。

守者：①左足向左前方迈出，把右足变钩足踢入，右足尖向身体外侧，右足根移向左足前方（参照"钩足立"部分）。

于此同时把用回身腿来攻的攻者左扫腿，用右手刀招架攻者的强力扫腿（图18）。

②攻者体形倾斜，抬左腿向中段扬踢（图19）。

（7）防压打——防振打的踢打法

架势：攻者——左中段架势（后屈立）

守者——左下段架势（前屈立）

攻者：把左足插入用右手平拳瞄准腮部振打。就是以肩部为支点从侧面用全部腕力振打。

守者①向前踏出前右足，用左外腕刀招架振打（参照刚法防技④）。这时张开五指，掌对着外侧挡开（图20）。

②用右正拳向中段直打（图21），用招架振打的左手拨开攻者的右手，接着进一招撩阴腿兜裆踢（图22）参照"踢的技术"部分）。

（8）屈身打——变横振打的踢打法。

架势：攻者——左中段架势

守者——左一字架势（图23）

攻者：左足插入从右面振打对手的侧面。

守者①：一边踏出左足，一边屈两膝落腰。即蹲身招架（参照"身段处理"部分）。抬头，用钩打从右侧向中段直打，如图(24)（参照刚法基本技术）。

②可用右足的撩阴腿（兜裆腿）（图25）。

（9）十字架势挡踢——招架踢的踢法。

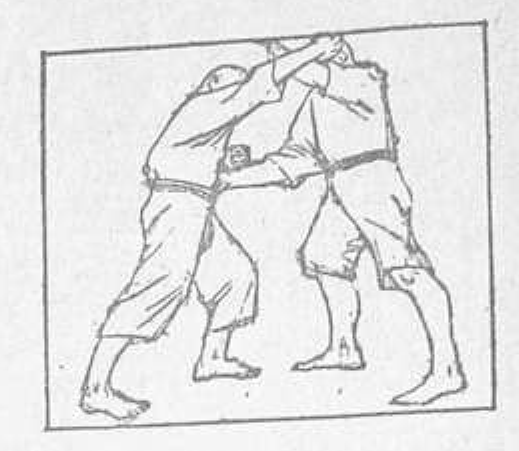


图9

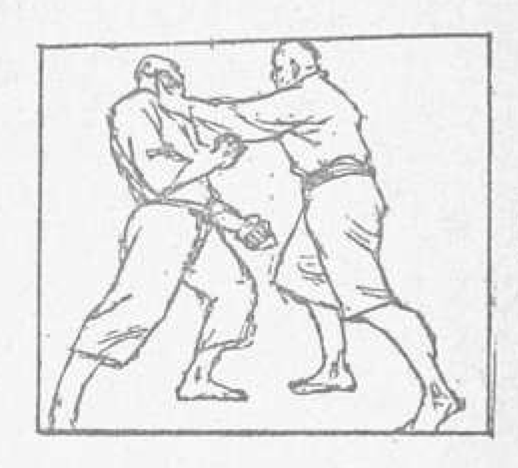


图10

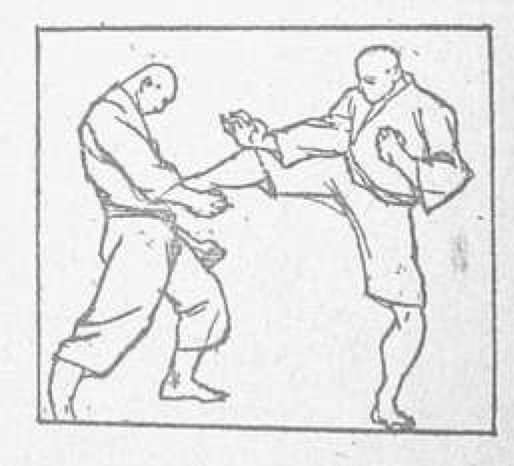


图11

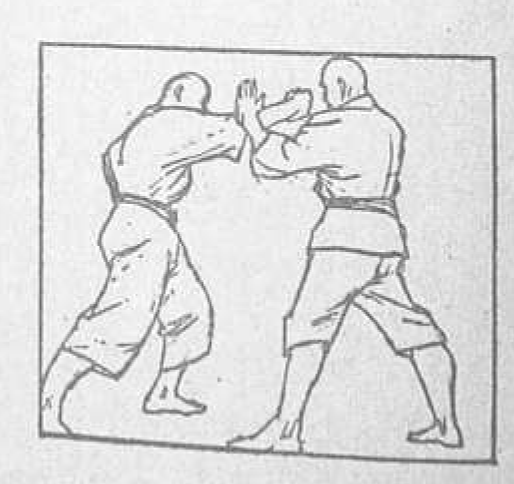


图12

架势：攻者——右中段架势（图26）

守者——右一字架势（前屈立）

攻者：更换左腿（参照“出足”条）用右腿回身踢。

守者①把右足撤回半步采用“猫足立”势（参照“猫足立”条）用左手招架，同时用右手下压，就是左右肘采用十字架势（图27）。

用右足力扬踢对方中段（图28）。



（10）招架足踢——以踢攻踢法

架势：攻者——右一字架势（后屈立）

守者——左一字架势（后屈立）

攻者：从右足插入并用右足踢守者左足的三阴交（参照经络穴位图）（图29）。

守者①把左足后撤、右足身体重心移到左足。抬右足用足刀防踢入而将对方右足压下（图29）。

②用右足向中段连续踢入，就是段踢（图30）。

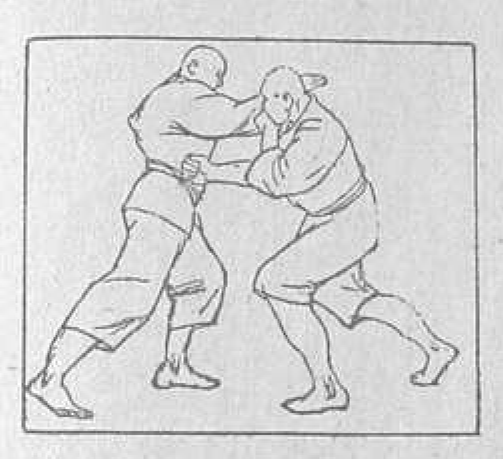


图13

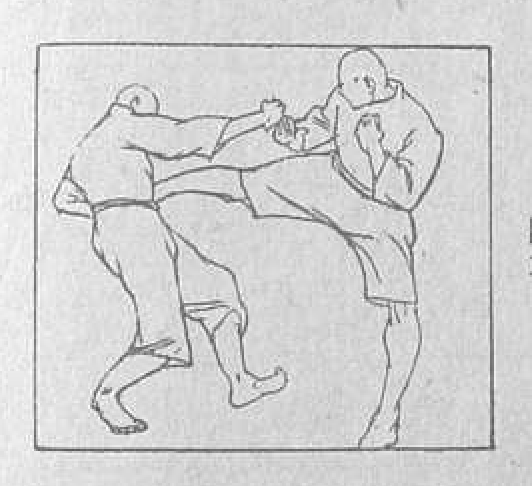


图14

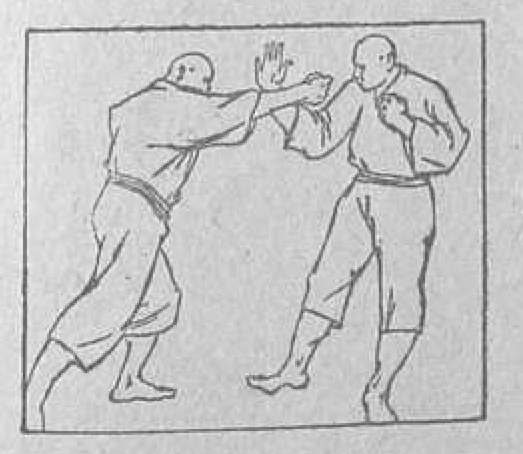


图15

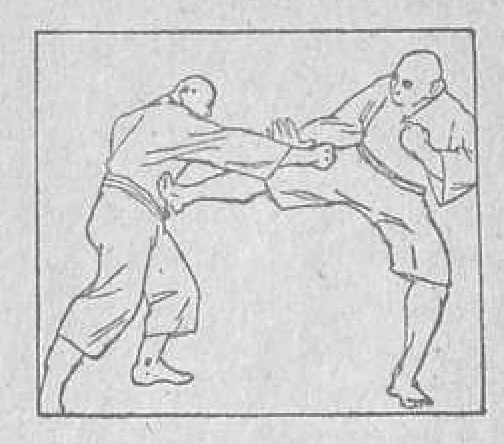


图16

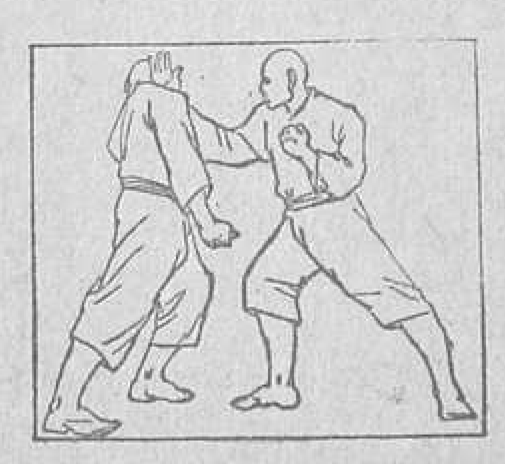


图17

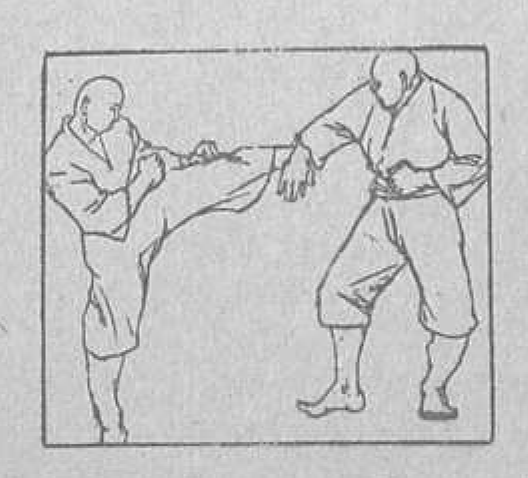


图18

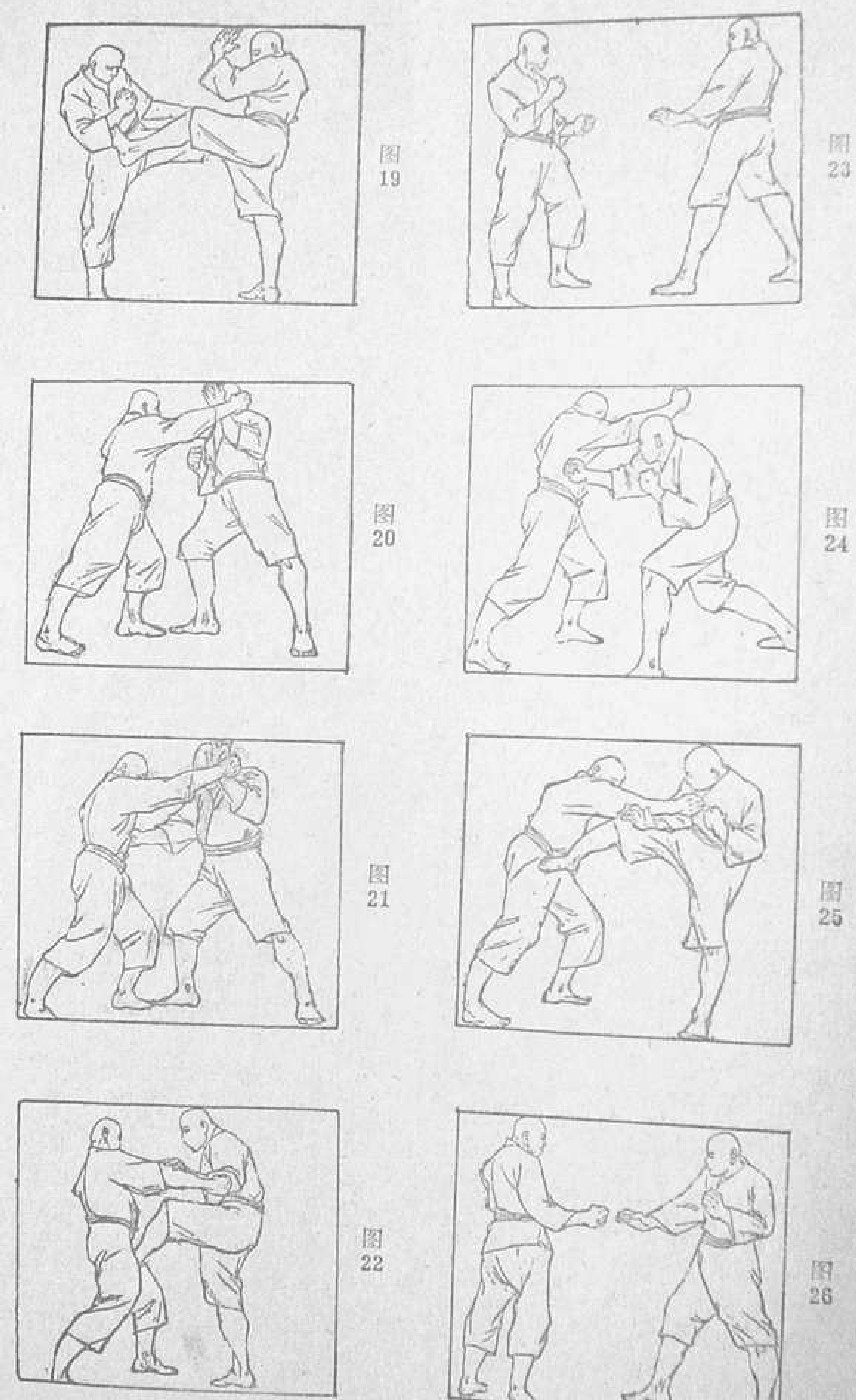


图19

图20

图21

图22

图23

图24

图25

图26

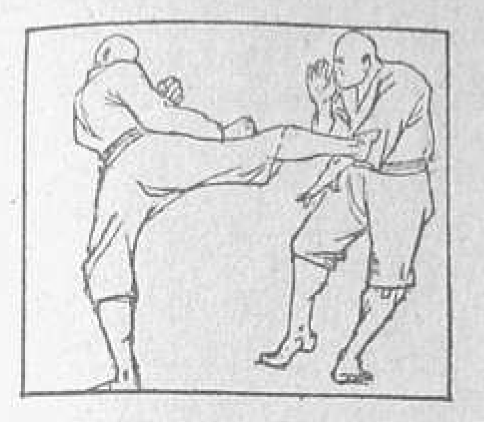




图27





图29

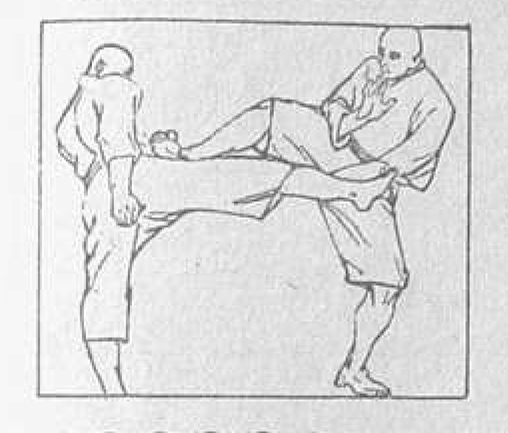


图28

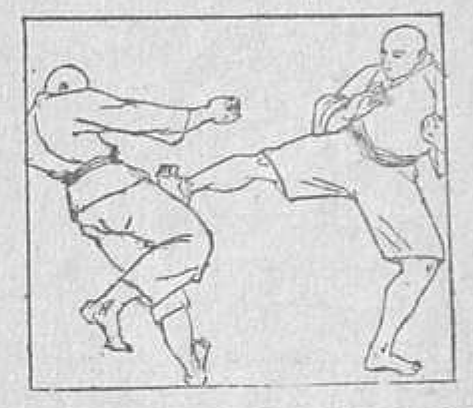


图30

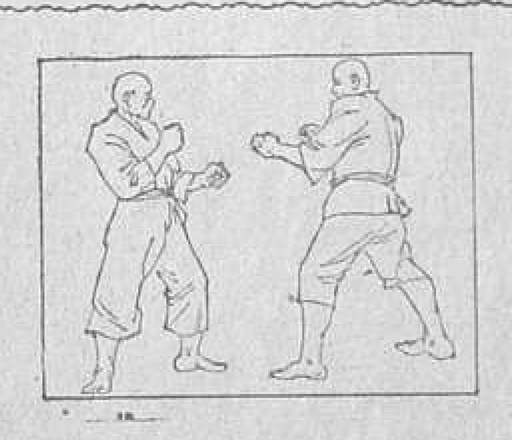


图1

第三课　天王拳和地王拳

1、连击攻防的基本法形

所谓连击，普通在一次呼吸的时间内至少有两次以上的攻击就是连击。

作为系统地整理这些眼睛还快的攻防法形首先要在文章里读读天王拳和地王拳．天王拳是从手开始进行连续攻防；地王拳是从腿开始攻防，各有十数种之多。

这课从中选出五种。跟练武场演练时名称同样用略称方法。比如实技练习的（1）所叙述的"天一打"，正式名称为"天王拳第一的一，打是连击"。那么长的名称没必要特意记住。"打"这个词在头脑里，与这个天王拳第一的一字（首先要理解先出手的为攻者）结合起来意味着这是以打技为主技的拳法。

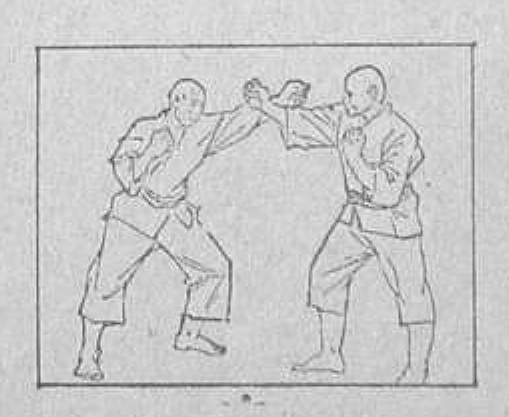


图2

还有实技练习的解说，用图片帮助理解，根据需要，把第一击与第二击分别做了拍照。实际上攻者必须在一瞬间连续进行第一击与第二击，不用说守者也当然要在这一限定的时间内进行连防。

2、实技练习

（1）招架天一打——二次打的踢法

架势：攻者——左中段架势

守者——左中段架势（图1）

攻者：边用左足插入，边用左正拳向上段直打（图2），用右正拳连续反打（参照"刚法基长技术"逆打条），（图3）。

守者①把左足后撤，用右手挡上打(图2）连续用左手挡下打与用右手挡内打同时进行（图3）

②在用左手挡下打的瞬间一定要向攻者中段踢去（图4）

（2）天一踢——打和踢的反击法

架势：攻者——左中段架势

守者——左中段架势（图1）

攻者：边用左足插入，边用右拳向上段反打（图5）接着用右腿反踢，同时向中段回身踢（图6）。

守者①千鸟足左右斜进，用右拳接外打（图5）用左外腕刀挡扫腿（图6）。

②用右腿向中段扬踢"睾丸"，(又名撩阴腿）（图7）。在挡、扫的同时用左手抄抬攻者的右腿，对手脖颈部又挨了右手刀而摔倒（图8）。

（3）振（振打）天二——用手两次招架法

架势：攻者——左中段架势

守者——右一字架势（图9）

攻者：用左足插入，以左平拳瞄准右颈骨振打（把腕从上向下振打，图10）接着用右手拳瞄准颈部振打（从下往上振打，照片11）。

守者①用右手刀先磕攻者左手腕（图10），接着用右手刀或右外腕刀打落攻者右手腕。强张五指磕打（图11）。

②选定攻者的中段踢去（图12）。

（4）天三踢——招架踢打的换踢法

架势：攻者——左中段架势

守者——右一字架势

攻者：用左足插入，以左正拳直打上段（图13）用右正拳直打中段（图14），用右腿回身踢

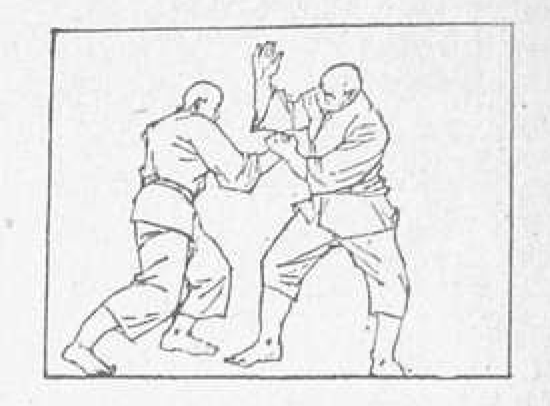


图3

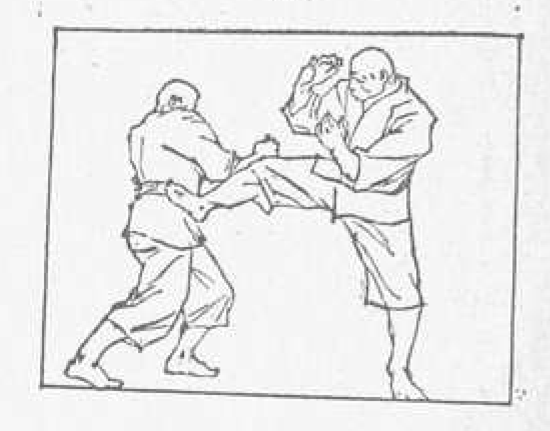


图4

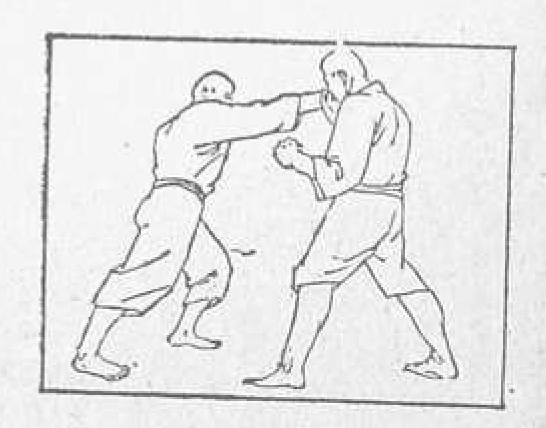


图5

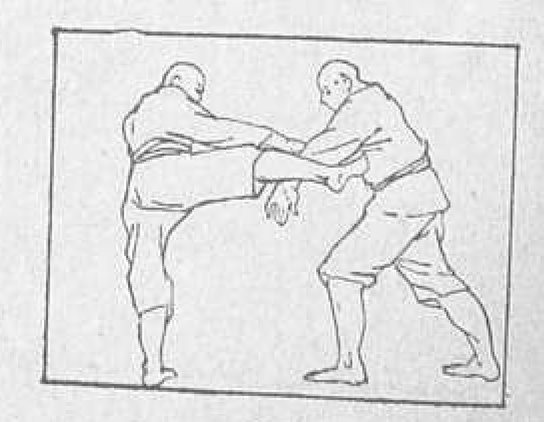


图6

的三招连攻（图15）。

守者：用右手挡开上打（图13），张开左手招架下打（图14），立刻把左手还原到右边防扫腿，凭着右腿的外腕刀一齐打落。

这就是横十字架势，右足踢（图16）

（5）地二伏——正坐连攻防法

坐时受到攻击时的一种反击法。

架势：攻者——基本立法（图17）。

守者——正坐，双手放在膝上。

攻者：前进，用左足回身踢（图18）接着把踢起的左足落地踏定后挥右正拳往面部直打入来（图19）。

守者①边立右膝转体，用右手的腕刀挡开压打防踢（图18）。

②接着用左手强力挡来拳躲直打（图19）。

③用右正拳向中段直打，转守为攻（图20）

④边站起，边用右外腕刀前撞中国叫“黑虎掏心”打中段要害处摔倒（图21）。

图（20）这样的攻者，从被打倒的体势中转入伏虎立的姿势。

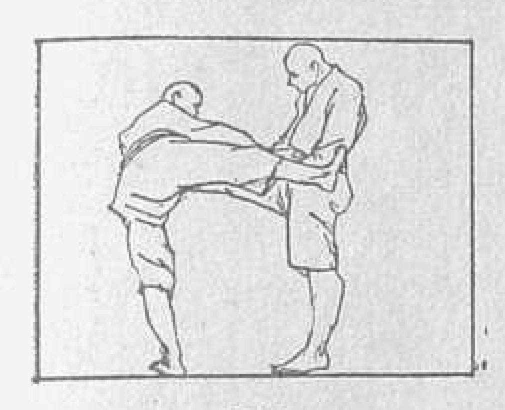


图 7



图10

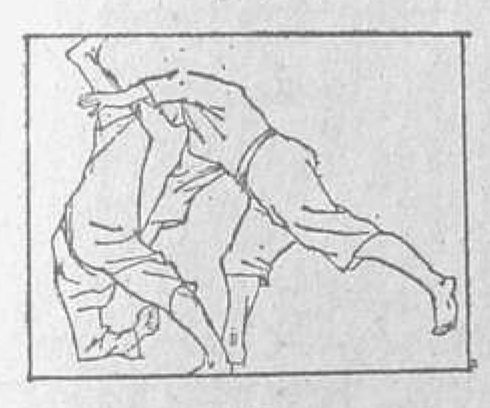


图 8

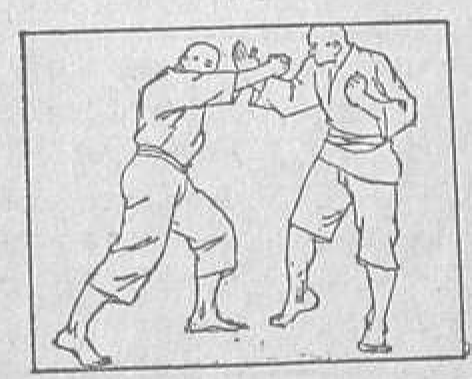


图11

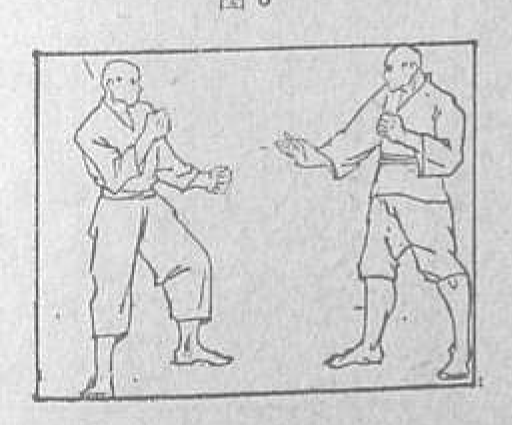


图 9

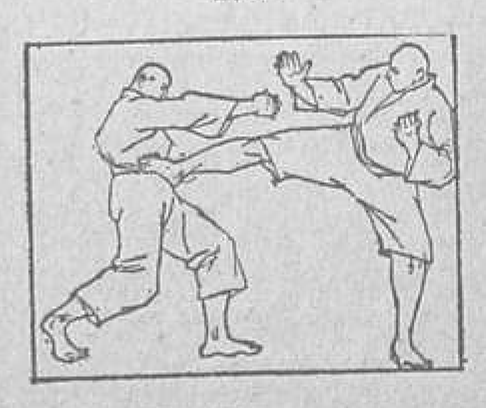


图12

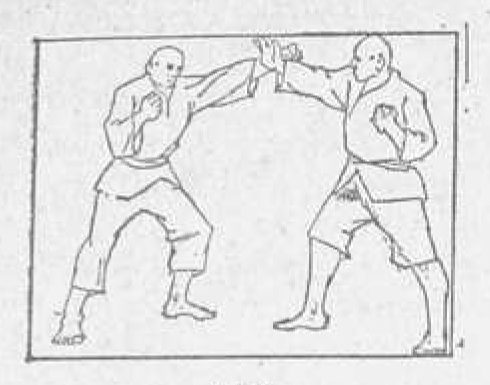


图13

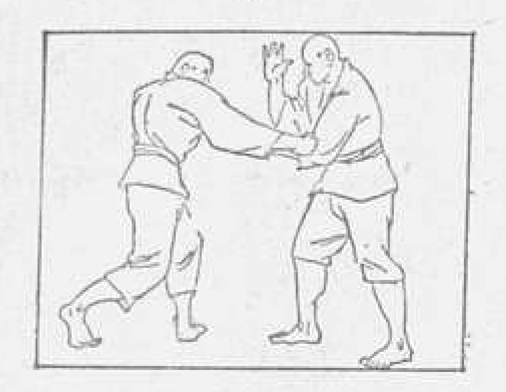


图14

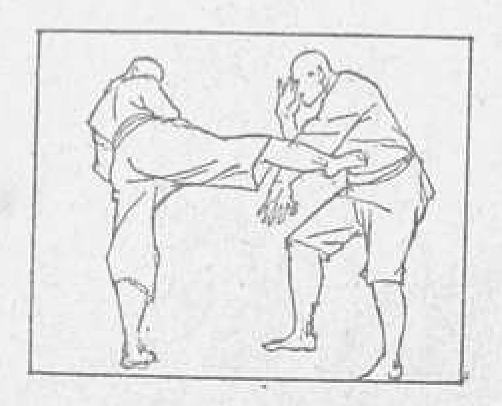


图15

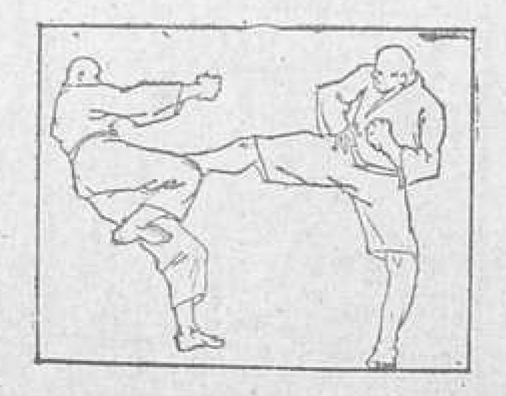


图16

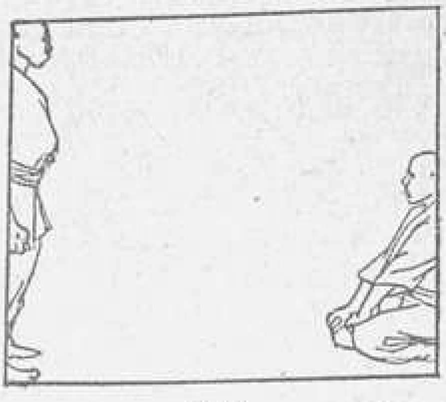


图17

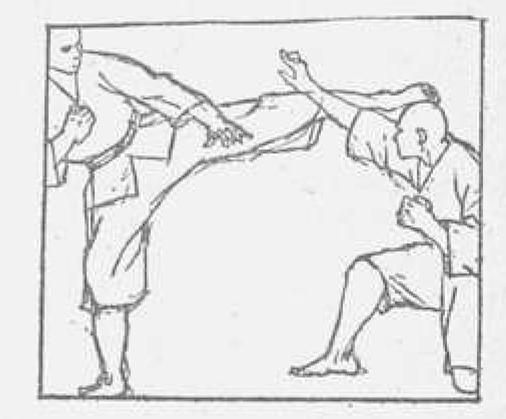


图18

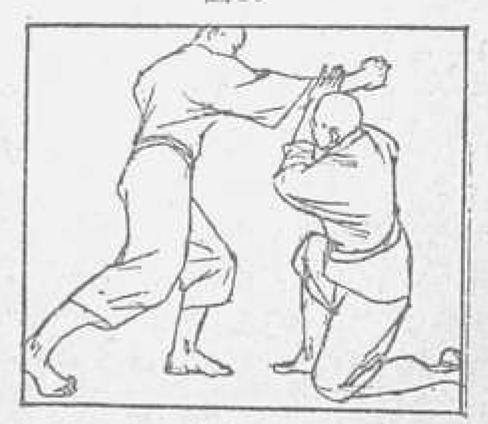


图19

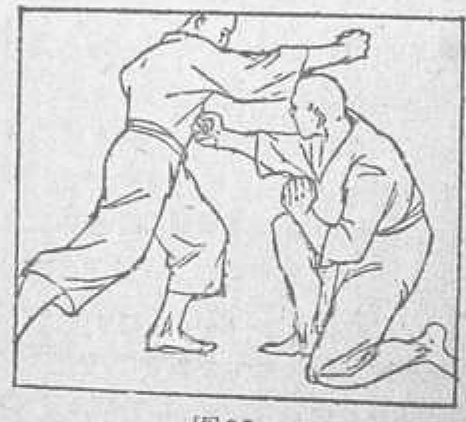


图20



图21

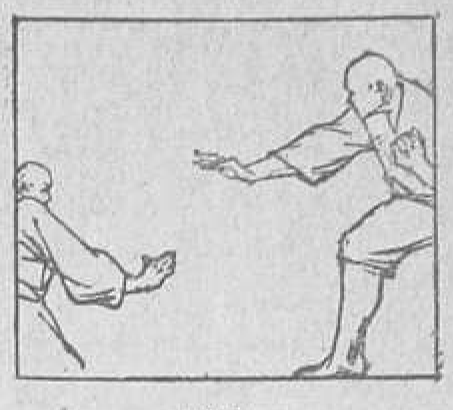


图22

第四课　龙王拳一抽手的秘技

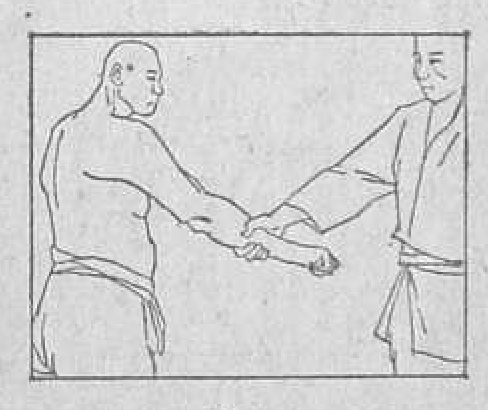


图 1

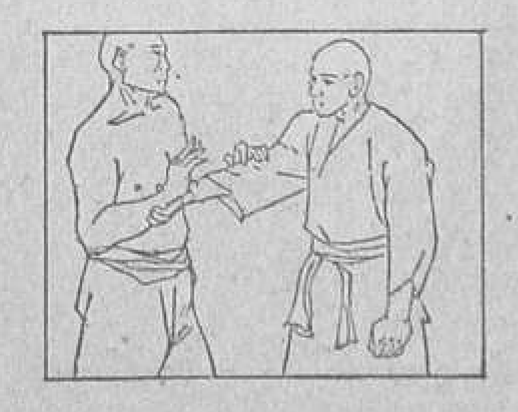


图 2

1、什么是抽手技术

抽手技是在格斗时被抓住后的最困难的手法，不管被什么样的方法抓住也能自由抽手的技术。

在中国，这种龙王拳被称为龙系诸技之母（原名有叫“白龙探海”，“黑蛇吐掌”等以龙、蛇为名采用各种反打和压打的摔打之技），是非常重要的一种拳法。

若不掌握这种龙王拳，应付下述的龙华拳等反摔（采用关节 的反 摔法 的摔 技）是绝 对办 不到的。抽出被抓住的手（如掌握就能毫不费力地抽出来），象“被握住手腕时应注意的方法”部分叙述的那样法形。如不重视这种法形，就得竭尽全力来拔手，也许一、两次不能成功。虽然技术在不断地进步，但象以上精妙的法形还是不容易学到的。

作为实际问题，别法单独演练是不好的，虽然不管采取某种恰当的架势，大体 是能 够敷衍 过去的。可是，只有龙王拳，只要不事先勾通好，组练

（两人练打）的对手是不会饶过的。

就以骑自行车这个简单的事为例。实际练习一小时车也要胜过读十本书的。

因此，以下是我和我的最亲密的友人做一下示范，其他人也可一边看照片，一边试练，即或这样做也不能一下子什么都会的，法形一定得当要突出少林拳法的合理性。

2、实技练习

（1）龙王拳第一——被握住单手时应注意的技术法。

架势：攻者守者随便采取任何架势。只在距离上要用防御的距离（参照“布阵法”部分）。但不要忘记合掌礼，调息，眼观八方的姿态。

攻者（图左）插入左足，用右手握拉守者的右手（图1）。

守者①一边以千鸟式斜踏出左足，一边稍落腰用钩手守法（保护手腕的方法。再参照“被握住手腕时应注意的方法”部分），不可忘记五指伸开。

左手用中段架势，准备下一手的攻击（图2）

②以被握住的右手腕为支点，一边注意不使手腕前后活动，一边把右肘移置在攻者的右肘之上打出（图3）。这样做攻者的手腕内侧将被压弯，就会很自然地放开握人的手。根本就不用费劲，动作也不难，这叫“小手抽拔”。

③用拔出右手的里拳，打攻者的侧面叫“三合”（耳侧前方）的要害处（图4）。

④接着边把右足向右横撤成蟹足式，边把上体向右斜，用左正拳直打攻者的三日月（肥部要害处），右手根本不动保持中段架势（图5）。

⑤这次边把上体向左斜边用右正拳向中段直打（图6）。

⑥最后用右足回身踢攻者的三日月（肥部）或中段（图7）。再收足保持左一字架势（图8）。

（2）龙王拳第二——被握住双手时应注意的技法

架势：攻者、守者随便摆出任何架势，要测定好防御距离。

攻者：用双手从上边握住守者的手用力拉拽的技术（图9）。

守者①向前踏出左足，用钩手守法，首先以保护手腕的体势（图10）。这时应注意肘不可离自己的胁腹部太远。如那样的话手就用不上力，必然

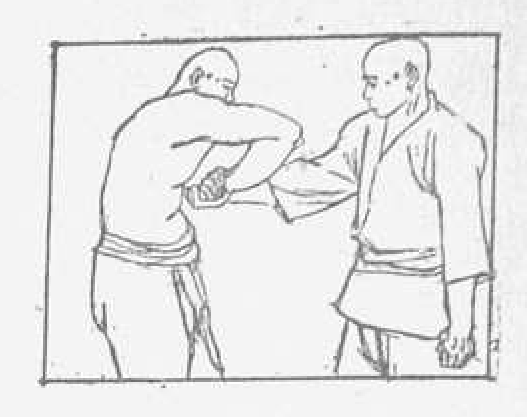


图3

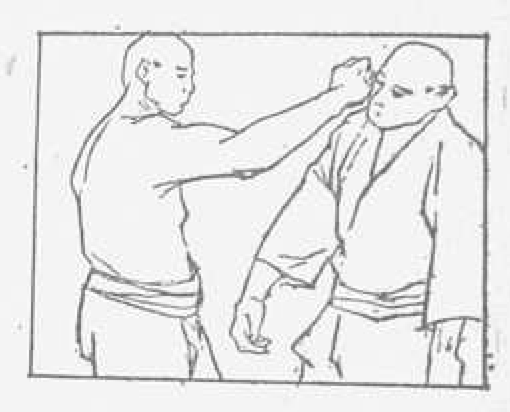


图4

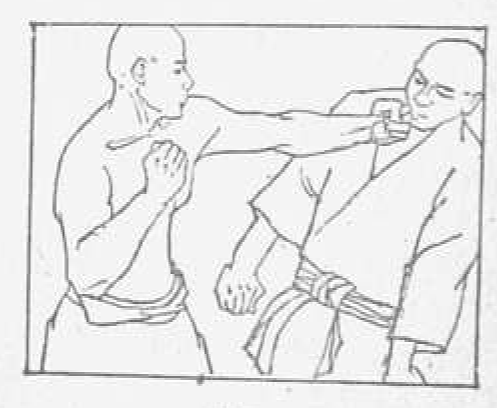


图5

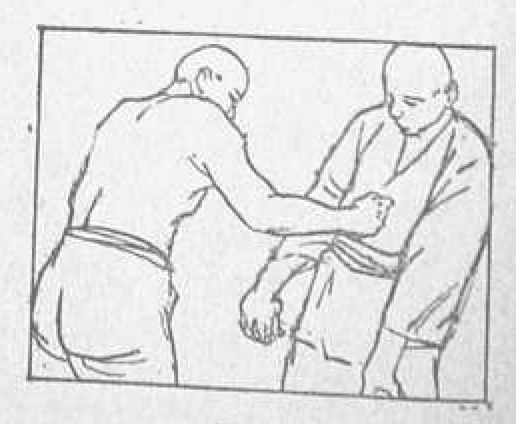


图6

被强有力的对手扭倒。

②以右手腕为支点，一边用肘急速向前打出，一边把五指拉回自己这方面来（图11）。不可忘记的是用肘打出要在把五指拉到自己这边来之前进行。这与抽手的瞬间手掌不要对着脸部的正面。就是说那样就不能抽出被扭住的手腕。不用动手腕的位置，主要的是得强张开五指，这叫"靠近抽手"。

③利用抽出右手的背面打眼(图12)。接着向中段打（图13，参考"段打"部分）。

④用跟右手相同的要领把左手靠近抽出（照片14）。用这只手直打攻者的三日月（图15）。

⑤一边左侧身，一边用右手招架内打成右一字架势。于是最后用左腿扬踢攻者的上段（图16）。

（3）龙王拳第五——防被握住与被打时应注意的技法

架势：攻者、守者随便摆出任何架势，但要采取防御距离。

攻者：用左手抓住守者的右手（图17），用右手扬打（图18）。

守者①踏入左足，右手用钩手守法。用左手刀打颈部（图18）。

②象图（19）那样把右手往攻者的外侧移出，用移出的肘部向攻者左肘外侧压打抽手。这就是"卷手抽"。

③用抽出的右手封眼（图20）。

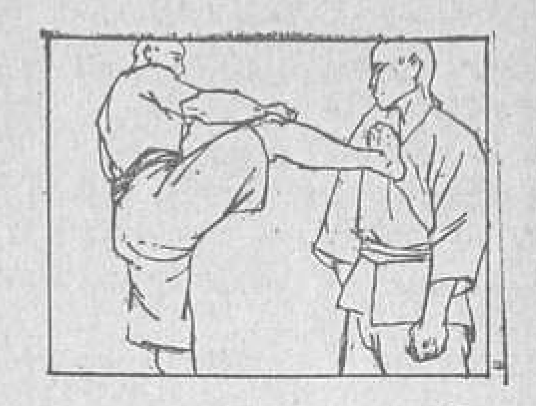


图 7

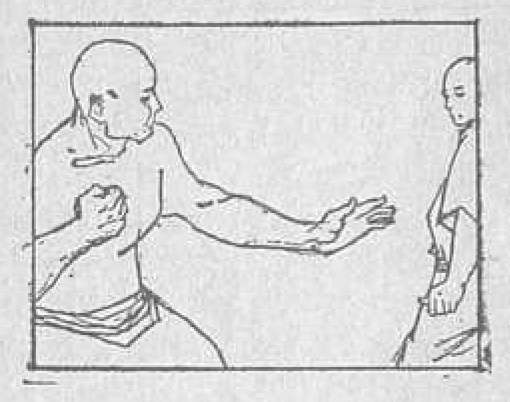


图 8

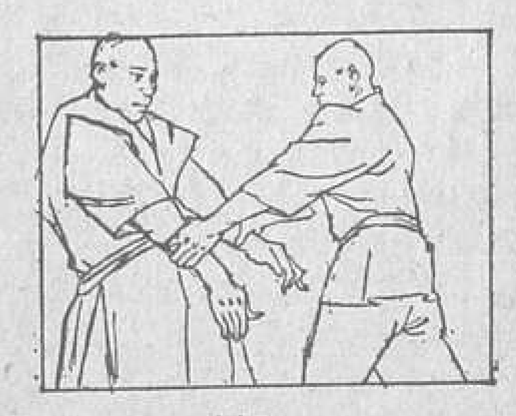


图 9

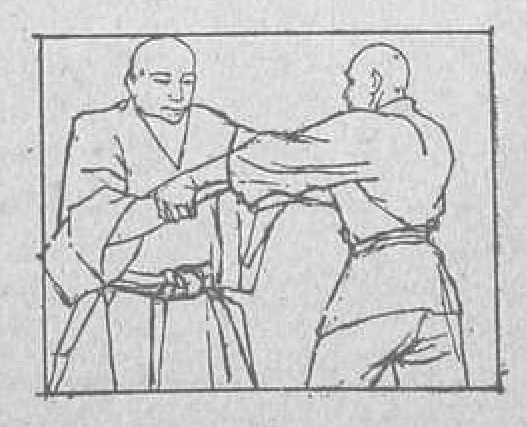


图10



图11



图12



图13




图14

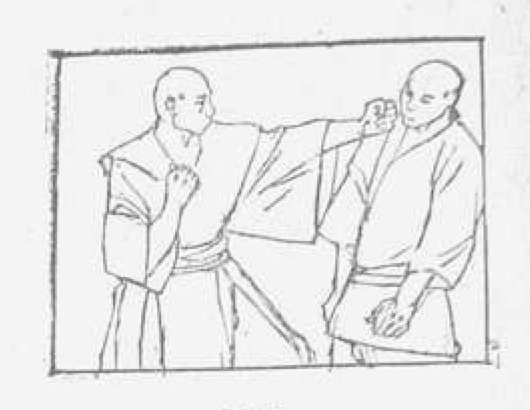


图15



图16

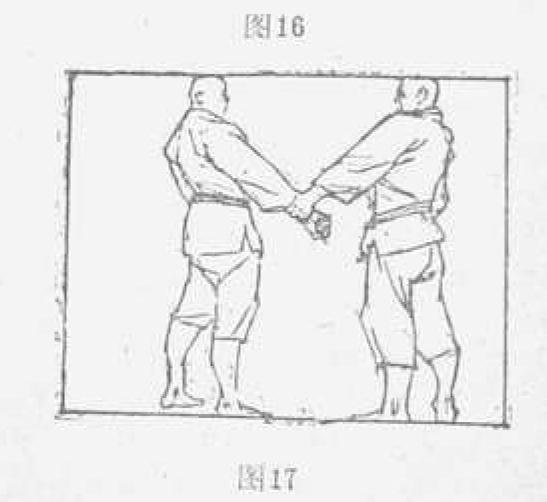


图17

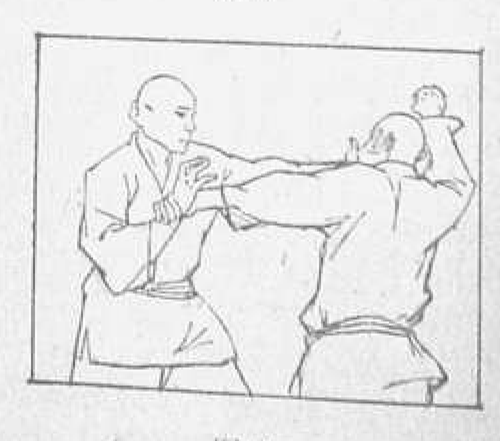


图18

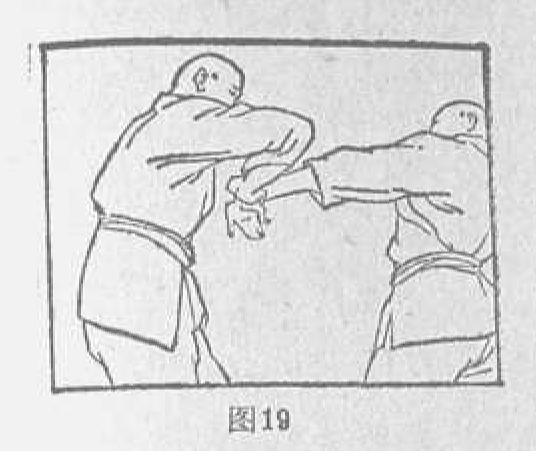


图19

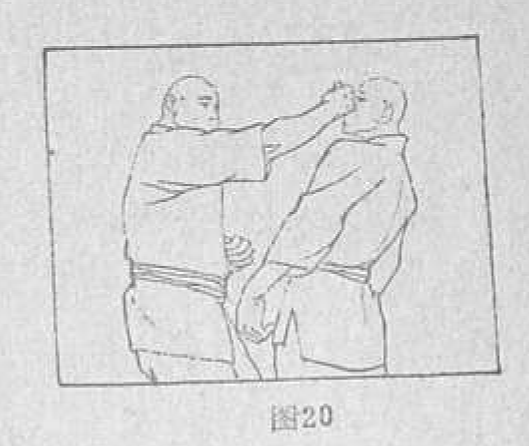


图20

第五课　龙华拳——反手摔的妙技

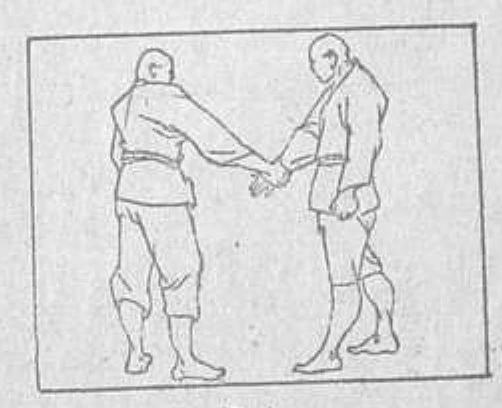


图 1

1、什么是反手摔

反手摔是采取捉住对手 逆关节摔 倒的妙 技。对手捕抓这里的时候，边预防这招儿，边向反对方面摔出的技术。并且注意对手的力量越强，就要用更强力的技术，在练武场，对攻者尽可能要承受很强的力量，把这种练习作为守者摔出攻者的基本训练。

2、实技练习

（1）龙华拳第一之一——手被抓住也能摔倒对手的技法

架势：自由，用防御距离。

攻者（图左）用右手握住守者的右手硬拉（图1）。

守者①（图右）踏出一只左足，先用钩手守法保护被握的右手，用左手轻搭攻者的右手腕，不要握紧（图2）当然，是要用左手准备打封眼。

②踏入右足用龙王拳 的手技抽 出被握住 的右手。然后就松开这只手，如图（3）那样放到攻者右手背处。这时，左手指丘（拇指掌部）也原贴在右手背。

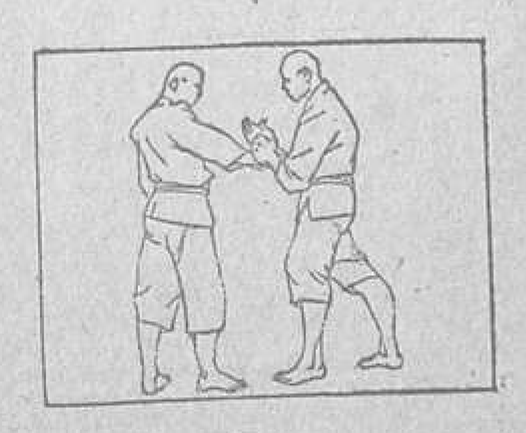


图 2

③这样做，攻者的右手腕就自然被抑制住。结果，由于内侧完全弯曲，也不能再起什么作用了。

④把攻者的右手腕用两手抓住，一边右肘向前移出，一边压住对手的右肘（图4）。

⑤以这种不动体势象采摘美人蕉似地将攻者的右手拉到自己的右下方（图5、6）。攻者很自然地不得不倒下（图7）。

⑥用右足刀踏住已倒下的攻者横三枚（图8）。

（2）龙华拳第二之二——两手被捉住也能摔倒对方的技法

架势：攻守双方自由选定架势，保持基本距离。

攻者：用两手抓住守者双手，强行前拉（图9）。

守者①踏出左足，前足膝微曲用前屈立的驾势，用钩手守法保护右手，用龙王拳的靠近抽法抽出右手（图10）。

②用拔出的右手打封眼，左手运用龙王拳卷手抽法招架（图11）。

③把封眼的右手撤回在攻者的右手上重迭。用拇指从攻者拇指根部按压，中指和无名指挂住攻者的手腕（图12），接着把右肘重迭在攻者的右肘上，把靠近自己这一边的右手，从上边按压攻者的手。

④向前打出左肘，用龙王拳的卷手法一抽出，就很自然地又反手抓住攻者的右手腕（图13）。

⑤用自由的左手把握住攻者的右拇指下拉（图15），这时若从下面看，攻者的手就象(图14)那样按住。

⑥反抓倒下的攻者的右腕，象从地板上立个直角那样，再用立着的右膝剪挟攻者的右腕（图16）。

（3）龙华拳第三之二——两手被捉住也能摔倒对方的技法

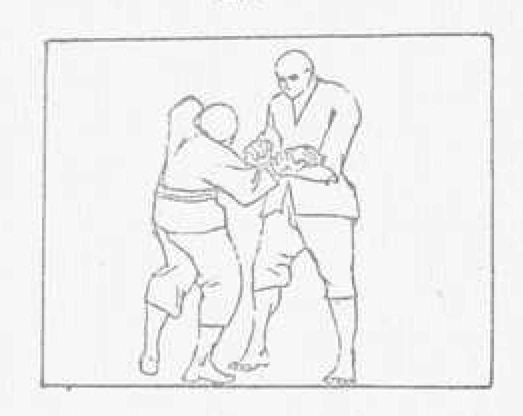
架势：攻、守双方自由选定架势，保持防御间隔。

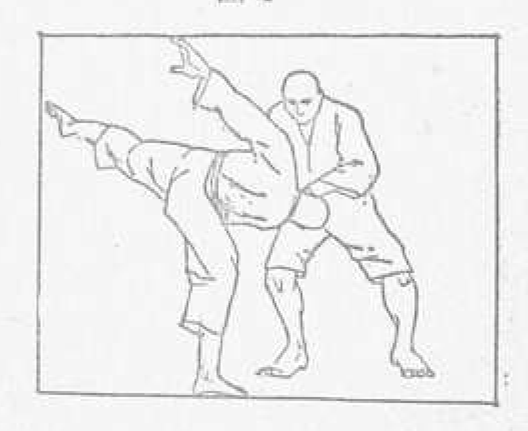
攻者：用两手握住守者的两手强拉(图17)。

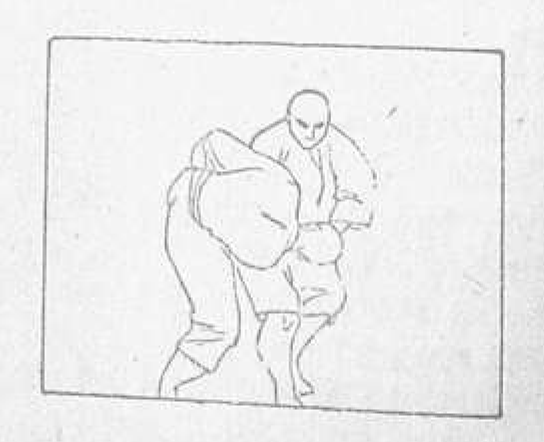
守者①踏出右足用钩手守法，立右肘在攻者的左肘下抽右手。左手抓住已被举起来的攻者的手鉴（图18）。

②用自由了的右手拇指压按住攻者的左手背，


图 3


图 4


图 5


图 6

然后抓住左手，扭到自己的右侧按压（图19）。就是说用两手把攻者的左手腕在内侧折弯而扭到自己的右侧。

③攻者的身体悬在空中倒转（图20）。这样不能松开攻者被抑制住的左手腕，而是用右手从下边，用左手从上边挟压。这时，把自己的左右拇指交叉在一起攥紧就更加有力了（图21）。

骑在攻者身上，用手刀击对方（图22）。

（4）龙华拳第四之三——两手被捉住也能摔倒对方的技法

架势：攻者——中段架势

　　　守者——战八方架势

攻者：用两手从下面把守者的两手抓住（图23）

守者：①用右足底扬踢攻者的中段(图24)。

②一边把被抓住的右手靠近胸前，一边用左手去抓攻者左手背侧面（图25）。这种抓法是靠中指和无名指抓攻者的手腕，拇指去抓重迭在攻者的拇指。

③把右拳贴在胸前，把右肘靠在攻者的左肘上拽倒（图26）。只用手腕和肘两方面的力量，把攻者拽倒。

④接着把右手腕扭翻过来，用右手掌拳击"后三枚"要害（图27）。

⑤选定部位后再用右足踢翻（图28），参照"足技"部分）

（5）龙拳第六之四——来拧手时摔倒对方的手法

架势：攻者、守者自由选定架势者，间隔要用防御距离。

攻者：用右手抓住守者的右手（图29），还想把左手加上向右拧。

守者①不让攻者的左手加入时，对攻者的右手腕要跟自己的左手成丁字形抓住。就是自己的左手跟攻者的右手成直角时再从下边抓住。

②用两手向上抬起攻者的右手（图30）。

③有点落体的样子时，左足踏出在攻者的左足前，再转身钻到攻者右腕下（图31）。

④这时一边用自己的右肘压住攻者的右肘，一边要用左手拉(图32)。攻者一定被摔倒(图33)。

需要注意的是转身钻到攻者右腕下的时候，自己的身体可不能向后仰着钻，若这样做容易被从上边压住而失败。

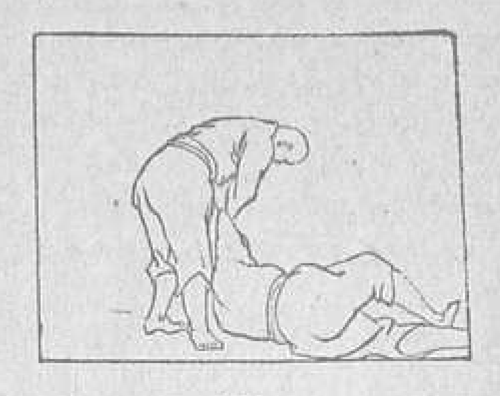


图 7

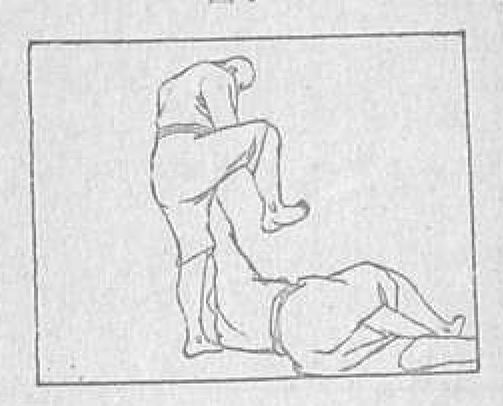


图 8

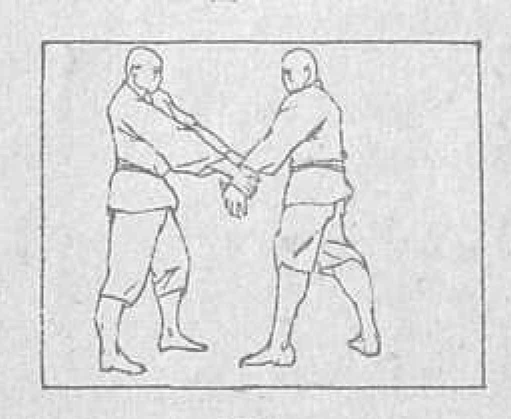


图 9

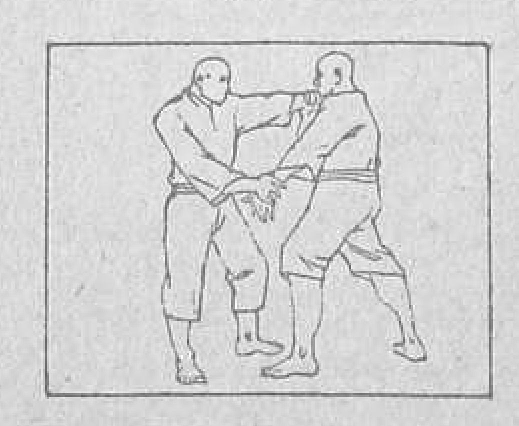


图10

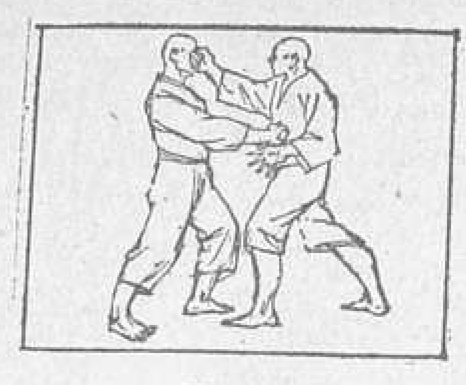
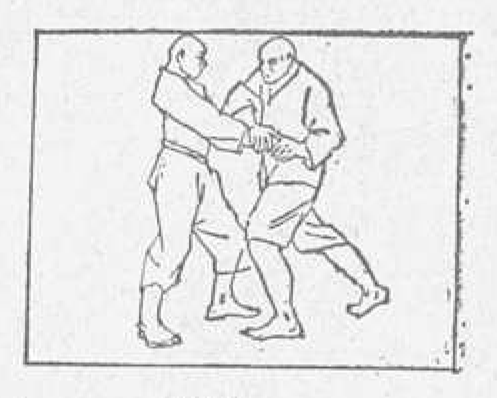
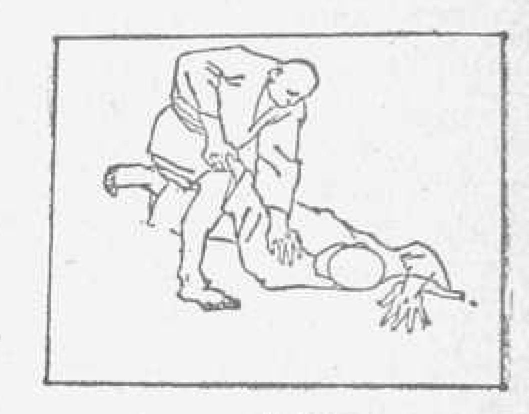
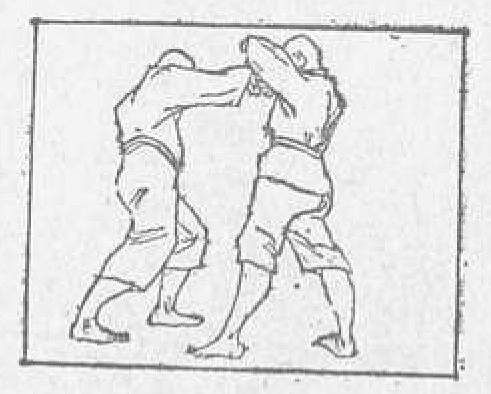
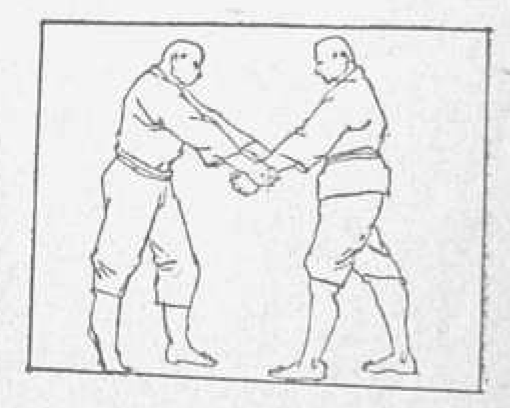

图11

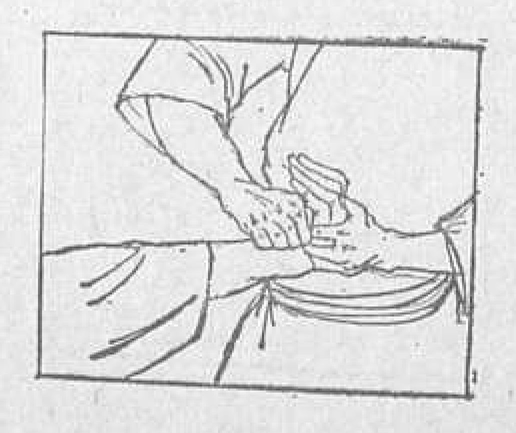

图15

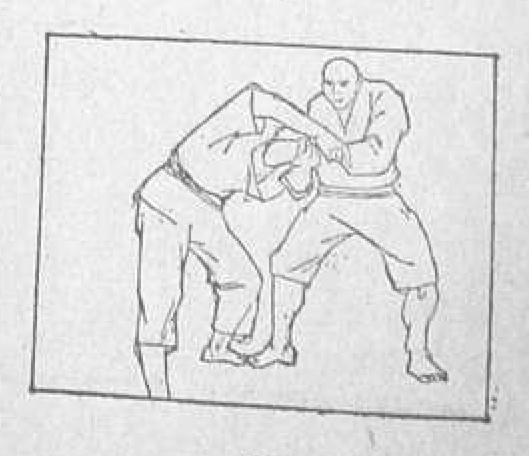

图12

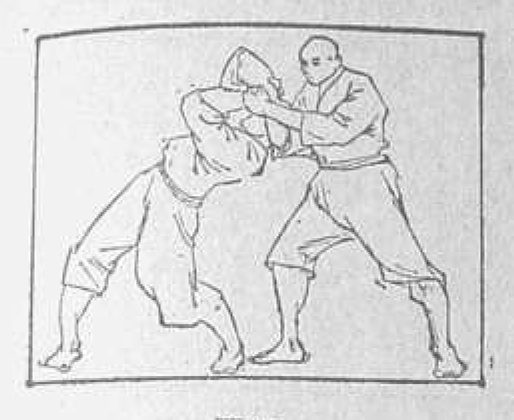

图16

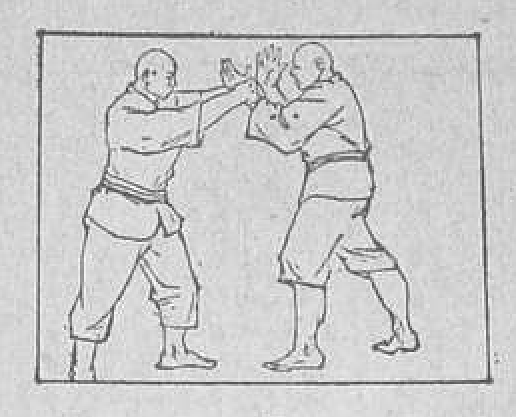

图13

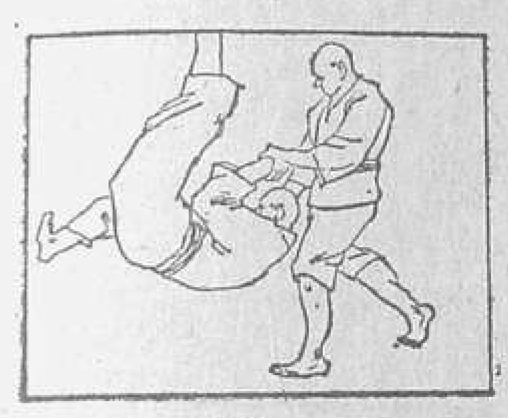

图17

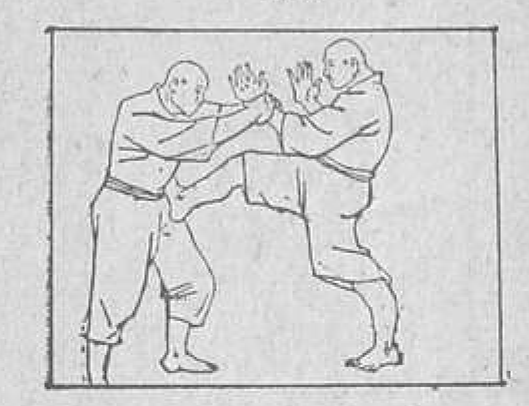

图14

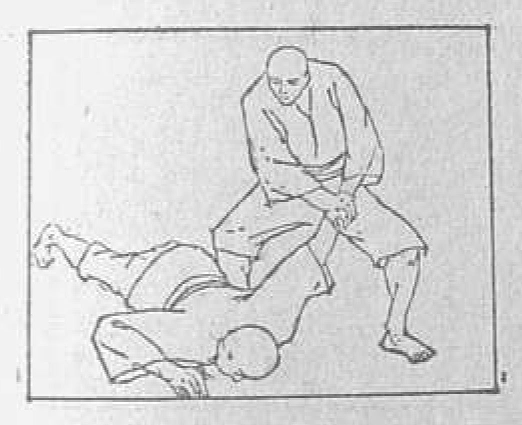

图18

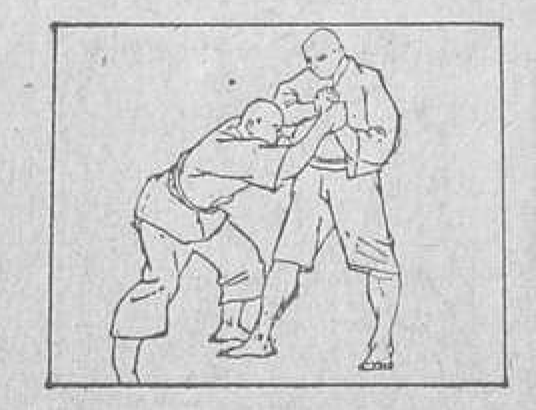

图19

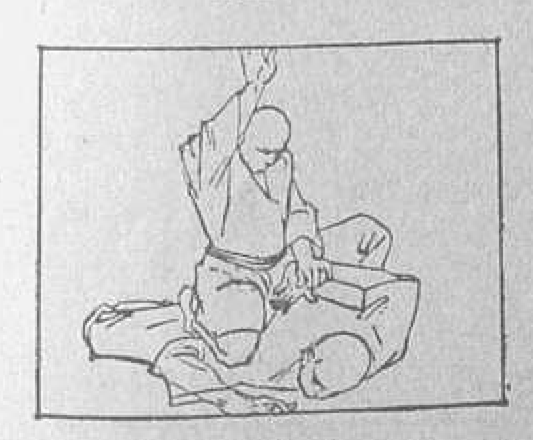

图23

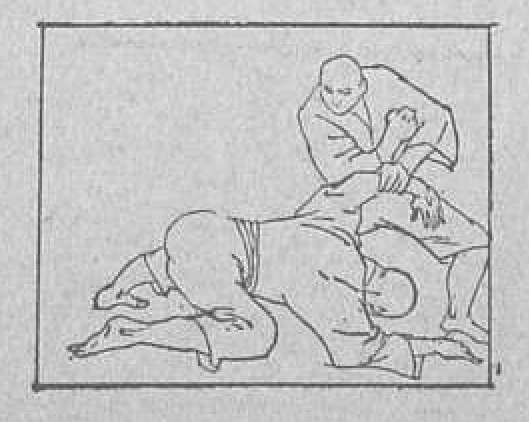

图20


图24


图21


图25


图22


图26

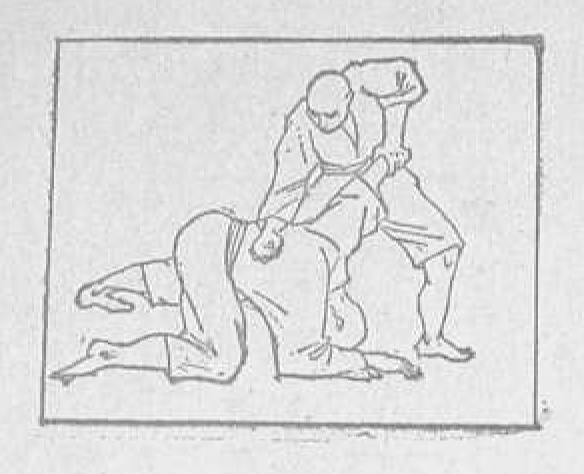


图27

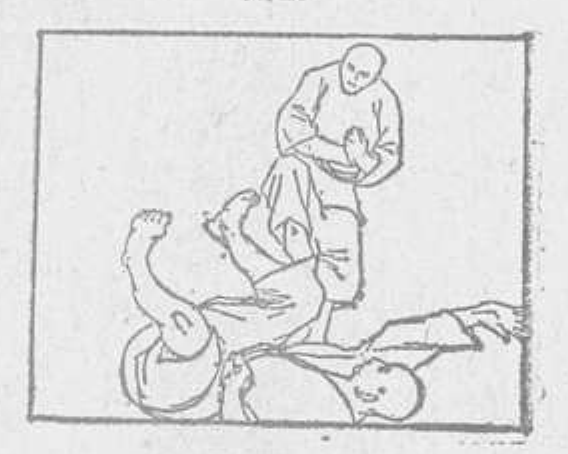
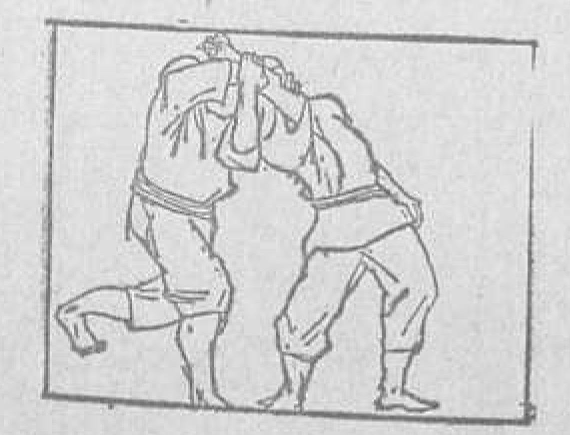


图28



图29



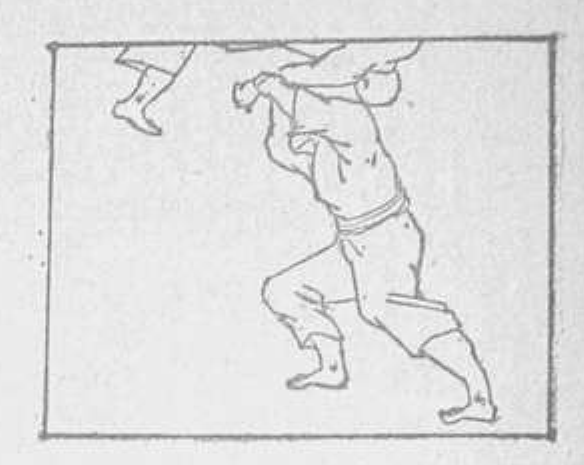


图31

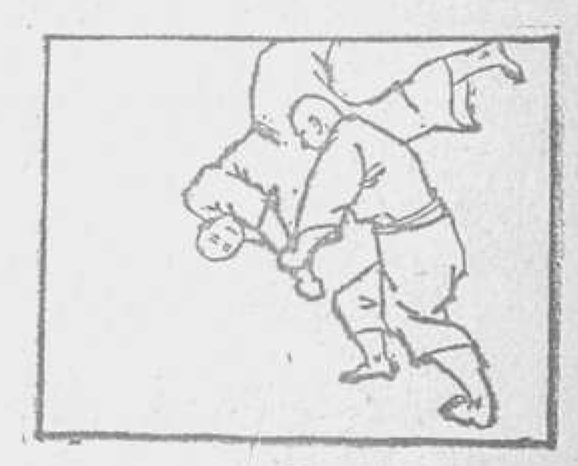


图32

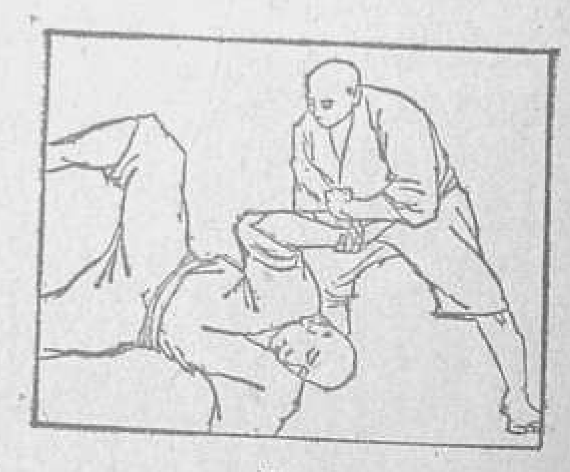


图33

第六课　罗汉拳——逆手抓捕衣服的摔技

1、什么是捕衣法

捕衣象字面意思那样是指抓衣服而言。在少林拳法中，这种情况抓对方的手部取采逆手（从下往上抓）抓、压、摔的手法，此法形系统叫做罗汉拳。

采用这种逆手捕法与逆手摔打的法形，尤其抓住恰当的机会很重要，因为靠把握住机会而取胜的事例倒是非常多的。虽然把握好的来去瞬间的机会而取胜是相当难的，但只有这样能决定胜负，没有比这再漂亮的技术了。

就是在中国，这种法形的继承者也不是太多，因为它是拳法中的高超技术的法形。

2、实技练习

（1）罗汉拳第一——即使被捉住衣袖也能把对手摔倒的技法

架势：攻者、守者自由选定架势

攻者：用左手握住守者的右下袖，用右手抓守者的左襟（图1）。

守者①把左手放在攻者的右手上，警戒打头部。虽张腕刀，意思是要采取把攻者的右腕从中间卷出的姿势（图2）。

②把右肘拉到手前（自己这一边），从攻者的左手下边，绕过右肘在折弯了的肘之间剪挟攻者的左手。就是在上臂部与内腕刀之间来剪挟攻者的左手（图2）。

③在被弯过来的攻者的左手腕上加上左手，以右足为轴，把右腿向后撤。就是敞开身体（图3），攻者噗通一声轻轻地来个倒栽葱。

④因为选定了攻者的手腕，所以对手不得不来个仰面朝天，接着又选定了用左足去踩攻者的胃部。这时把已抓住攻者左手，又加上自己的右手向里猛拧，这就可以封锁了攻者的动作（图4）

（2）罗汉拳第二之二——在坐着的情况下摔倒对方的技法

架势：攻者自由选定架势。

　　　守者正坐成盘腿坐。

攻者：用右手抓住守者的右袖（图5）抡右拳

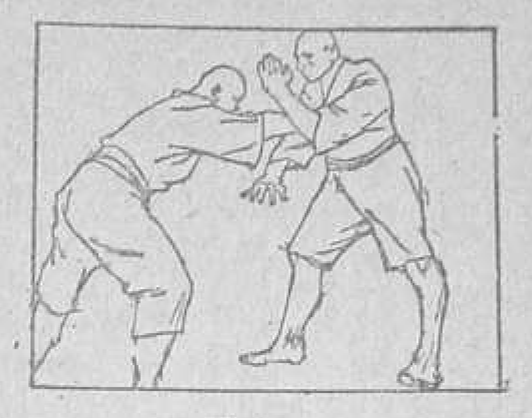


图1

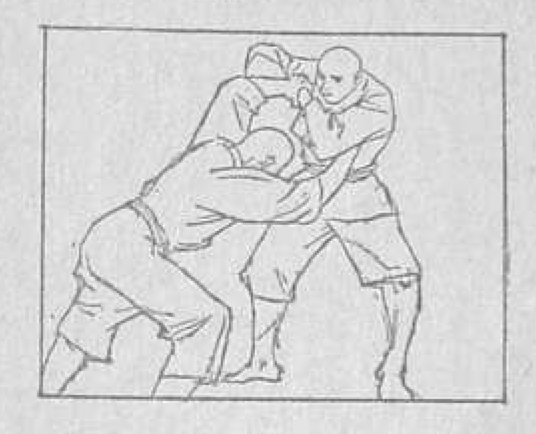


图2

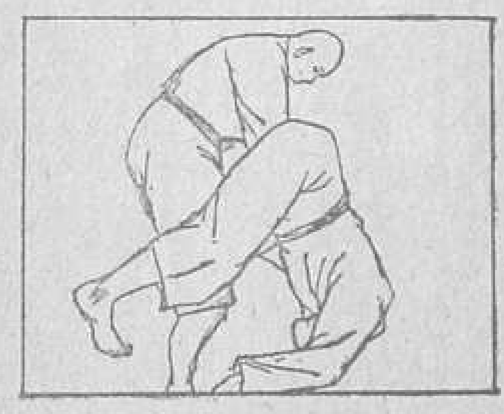


图3

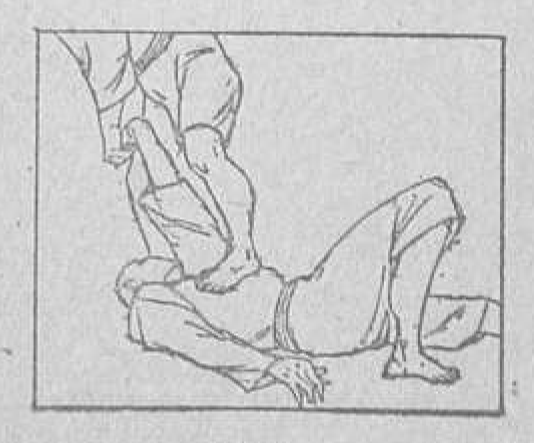


图4

迅速打来（图5）。

守者①在气海丹田里运力，两手放在膝上，双肘贴紧肋腹防止身体向前倾倒。

②用左手从侧面抓住攻者的左手腕（图6）把右肘横放在攻者的左肘上，在自己面前按住摔倒（图7）。攻者的手腕向手背方向弯曲。

③用掌拳击后背要害处（图8）。

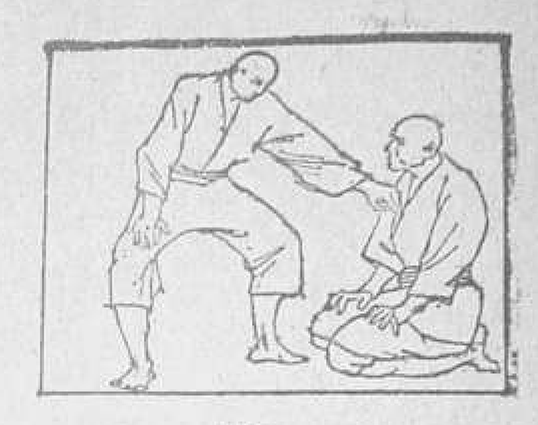


图5

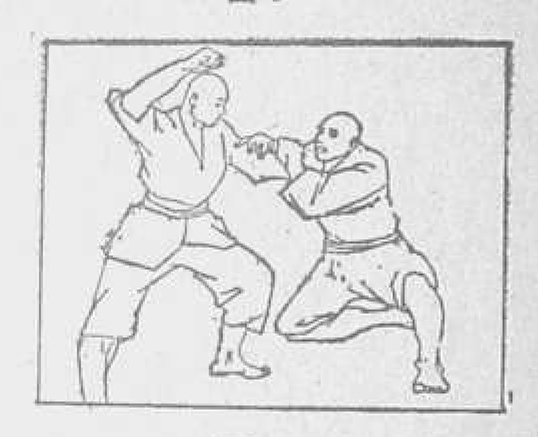


图6

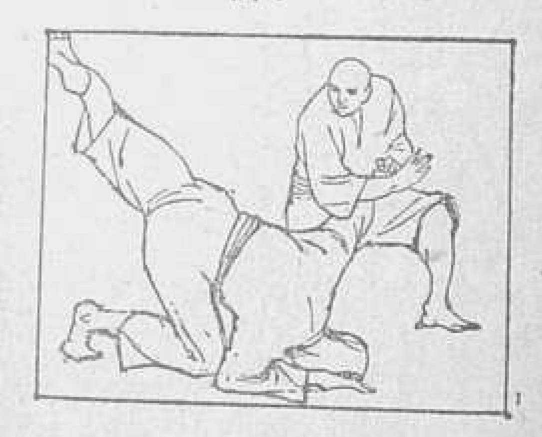


图7

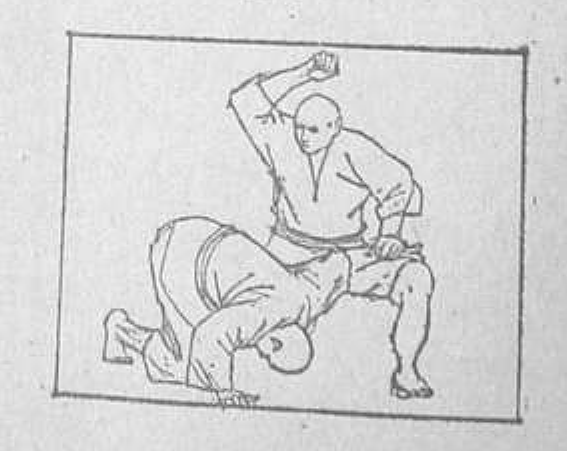


图8

译后记

宗道臣于1911年生于日本冈山县的一个偏僻山村。他幼年丧父，少年失母，两妹又相继夭折，孤苦无依，孑然一身，遂于十岁时随祖父来中国东北沈阳。其间曾两次回国，停留暂短。第二次世界大战后，于1946年返籍，前后在中国居住达二十年之久。这期间，他曾拜中国拳家陈良、文太宗为师学练拳法。后来，他又随二师去中国河南少林寺参谒了“嵩少禅林”，并以恒林高僧为师，接受了义和门拳的法统继承仪式，从此皈依中国佛门。斯后他又数次来中国，非常珍视中日两国人民的友谊。最后一次是在1980年，特意到中国嵩山少林寺参拜达摩，并立碑为念。翌年病逝于日本，享年七十一岁。

此书成稿于1963年7月，8月第一次付印，发行后，深受日本广大拳法爱好者迎欢，现已再版五十八次。

宗道臣是日本第一个传授中国少林寺拳法的导师。日本现在拳士百余万人。他在传授中把这门秘不外传的中国古老拳法又加以系统整理成书，这是对武林的一大贡献，也是联系中日两国人民友好往来的纽带。

当兹中国武术中兴之际，此书对于广大青少年学习与研究少林武术，提高身体素质，培养坚毅性格，振奋民族精神，以促进四化建设无疑如良师益友。但因译者水平所限，纰漏之处很多，尚望广大读者批评指正！

译　者